Il nostro pane quotidiano

PERCORSI DI RISCOPERTA DEL VALORE DEL CIBO
PER DIRE NO ALLO SPRECO

Soroptimist International Club del Verbano

Il nostro pane quotidiano

PERCORSI DI RISCOPERTA DEL VALORE DEL CIBO
PER DIRE NO ALLO SPRECO

Pubblicazione scaturita dal concorso

"Il nostro pane quotidiano"

promosso da

Soroptimist International Club del Verbano

con il sostegno di:

Comitato di valutazione dei lavori:

Per Soroptimist Verbano:

Paola Caretti

Francesca Oliva

Elena Poletti Ecclesia

Per Fondazione Comunitaria del VCO:

Alessandra Donnini

Per Novacoop:

Monica Bocci

Monica Pietrobelli

Ricerche ed elaborati prodotti da:

Scuola primaria di **Caddo**
Istituto comprensivo "Fratelli Casetti" di Crevoladossola
Classi aderenti: III e IV elementari
Insegnanti: Maria Carla Cardani, Giambattista Clemente

Scuola primaria "Nino Chiovini" di **Cambiasca**
Istituto comprensivo di Verbania Trobaso
Classe aderente: V elementare
Insegnanti: Maria Augusta Iovenitti, Maria Cristina Pietrobelli
Ringraziamenti: il maestro Guido Canetta che un tempo insegnava nella nostra Scuola e che ci ha accompagnato nelle visite sul territorio; la prof. Marilisa Morandi di Cambiasca che ci ha accompagnato a conoscere l'Archivio della Valle Intrasca; la nonna Lidia Lomazzi Morandi per le tradizioni orali.
Fonti storiche: lettura di "Corte di un tempo" tratto dalla ricerca di S. Carnesecchi e G. Pizzigoni "La Valle Intrasca a misura d'uomo"; brani tratti dai libri di Nino Chiovini a cui è intitolata la nostra Scuola e da "Cenni storici di Caprezzo" con la preziosa collaborazione di Rinaldo Pellegrini.

Secondaria di primo grado di **Cannobio**
Istituto comprensivo "P. Carmine" di Cannobio, Cannero e Valle Cannobina
Classe aderente: II B media
Insegnante referente: Caterina Melis

Scuola primaria "Lorenzo Milani" di **Domodossola**
Direzione didattica I circolo di Domodossola
Classi aderenti: III A e B elementari
Insegnanti: Antonella Mangiarini, Antonia D'Arco Menna

Scuola primaria "Francesco Albertini" di **Gravellona Toce**
Istituto comprensivo "Galileo Galilei" di Gravellona Toce
Classi aderenti: II A, B, C elementari
Insegnante referente: Liliana Griggi

Scuola Media ospedaliera dell'Istituto Auxologico Italiano di **Piancavallo**
Istituto comprensivo Alto Verbano di Premeno
Classi aderenti: 18 alunni provenienti da tutta Italia, ricoverati presso l'Istituto ospedaliero e frequentanti le classi I, II, III media
Insegnanti: Palmina Trovato, Rita Torelli

Scuola primaria di **Premia**
Istituto comprensivo Innocenzo IX di Baceno
Classi aderenti: I, II, III e V elementare
Insegnanti: Nadia Francioli, Monica Matli, Gabriella Carabelli, Flavia D'Avola
Esperto esterno: Augusta Setti

Scuola primaria "Papa Giovanni Paolo II" di **Premosello Chiovenda**
Istituto comprensivo "Valtoce" di Vogogna
Classe aderente: I elementare
Insegnanti referenti: Maria Luisa Picchetti, Loredana Bellosta

Scuola primaria "Maria Peron" di **Verbania Pallanza**
Istituto comprensivo "Rita Monti Stella" di Verbania
Classi aderenti: tutte le 10 classi elementari della scuola (I, II, III, IV, V)
Insegnante referente: Lorella Maurizi

Scuola primaria "Maria Pia e Franco Menotti" di **Vignone**
Istituto comprensivo Alto Verbano di Premeno
Classi aderenti: II, IV e V elementare
Insegnante referente: Raffaela Galli
Insegnanti coinvolte: Rebecchi Bruna, Bogni Claudia
Ringraziamenti: Guido Canetta, ex insegnante di scuola primaria, esperto di storia locale, che ha fornito preziosi materiali, testimonianze e ha guidato l'indagine territoriale; Flavio Prunotto, che ha consentito la panificazione a scuola e ne ha svelato i segreti; i signori Perelli Cazzola, nonni di un'alunna coinvolta nel progetto, che si sono resi disponibili nella ricerca di materiale.

Il cibo è "affare di donne"? Certamente sì.

La storia, la mitologia, la natura stessa - la nascita dell'agricoltura, la Gran Madre Demetra, il primo alimento dell'uomo - ci permettono di affermare che certamente è un "affare di donne" e che noi donne abbiamo il diritto e soprattutto, quando la situazione diventa molto seria, il dovere di occuparcene!

Da sempre Soroptimist International – Associazione mondiale di Donne – pone un'attenzione particolare al tema del cibo, dell'alimentazione, della lotta allo spreco.

Per il raggiungimento dei diritti umani uguali per tutti la declinazione "alimentare" ha senz'altro un ruolo importante e in linea con gli obiettivi soroptimisti, e l'impegno soroptimista su questo tema si è sviluppato su tanti percorsi, dalle varie forme di sensibilizzazione a veri e propri corsi per bambini e adulti, dalla celebrazione delle tradizioni alimentari alle pubblicazioni più disparate, dai progetti operativi alla coltivazione, al sostegno di particolari prodotti alimentari, all'intervento contro lo spreco grazie soprattutto a una sinergia forte con le scuole, convinte come siamo che una formazione e una sensibilità in questo senso deve proprio partire dalla giovane età e in luoghi che sono, per loro caratteristica, deputati anche alla "formazione civile" delle giovani generazioni, le quali diventano, esse stesse, cassa di risonanza di un tema così decisivo anche nelle proprie famiglie.

Negli ultimi anni l'impegno è stato forte e il picco della attività di Soroptimist Italia in questo campo si è avuto naturalmente durante i mesi esaltanti di EXPO 2015: presenza costante di Soroptimist a Cascina Triulza, fermento ed entusiasmo in tutti i club, progetti concreti e operativi hanno "seminato" e fatto crescere sensibilità riflessione e cultura sui temi dell'alimentazione.

È bello che Soroptimist Verbano abbia preso il testimone e abbia continuato su questa linea a dimostrazione che il tema in generale, ma soprattutto l'aspetto dello spreco non solo non è risolto ma è diventato "vitale" per il nostro pianeta.

È significativo che il cibo per eccellenza, "il pane", sia diventato il simbolo di questo percorso e di questo impegno.

È davvero buona cosa che si sia innescata una collaborazione virtuosa con altre forze del territorio per rendere l'azione più efficace e diffusa.

Un grazie speciale, dunque, per tutto questo a Soroptimist Verbano!

Patrizia Salmoiraghi
Presidente Nazionale
Soroptimist d'Italia

Come Nova Coop abbiamo ritrovato nel progetto "Il nostro pane quotidiano" alcuni dei concetti chiave che animano quotidianamente il nostro agire sociale e commerciale, è stato facile quindi collaborare "parlando la stessa lingua" e fa piacere essere qui oggi, con questa pubblicazione, a documentare quanto è stato svolto da tutte le parti in causa.

In primo luogo vogliamo sottolineare l'importanza di affrontare il tema del **contrasto spreco alimentare**, un tema oggi di estrema attualità a tutti i livelli e che, grazie alla collaborazione del mondo della scuola, può entrare efficacemente nella vita quotidiana di tante famiglie della nostra Provincia. Altrettanto importante è il **legame con le tradizioni alimentari**, un sapere che per fortuna non si è perso ma che in questi ultimi anni è stato riscoperto e rivalutato e che, oggi, ben può insegnare alle giovani generazioni l'attenzione alla corretta gestione del cibo ed all'utilizzo di ingredienti magari meno nobili, ma non per questo meno sani e gustosi.

Infine riteniamo fondamentale l'aver riunito diversi attori sociali del territorio in una collaborazione che auspichiamo non sia episodica, ma tappa di un cammino più articolato e continuativo. Solo da queste collaborazioni infatti è possibile costruire, insieme, per le giovani generazioni un territorio in cui salute, benessere, lavoro, cultura siano elementi positivi e reali di un vivere quotidiano.

Enrico Nada
Responsabile attività sociali
Novacoop

La Fondazione Comunitaria del VCO, una delle 37 attualmente operanti in Italia, è nata per far crescere nel territorio di propria competenza, la Provincia del Verbano Cusio Ossola, la "cultura del dono", cioè di una solidarietà attiva, capace di promuovere e favorire l'incontro tra bisogni e risposte di una comunità dove ciascuno si sente responsabilmente impegnato a migliorare il presente e costruire il futuro.

Tra le priorità che ci siamo dati c'è l'attenzione al mondo dei più giovani e alla scuola, agenzia formativa di fondamentale importanza. Per questo abbiamo accolto con entusiasmo l'invito del Club Soroptimist Verbano a collaborare nella realizzazione dell'iniziativa "Il nostro pane quotidiano".

Siamo consapevoli che il nostro ruolo a favore della crescita culturale e sociale del VCO deve prevedere anche il sostegno a iniziative e progetti che mirano a creare nella comunità la consapevolezza che la parola chiave per uno sviluppo autenticamente umano e sostenibile è "responsabilità".

Sfogliando le pagine di questo volume che raccoglie i contributi delle scuole che hanno partecipato all'iniziativa, si rintracciano molte declinazioni di questo senso della responsabilità, che i più giovani dei nostri concittadini mostrano di possedere forse – e senza forse – più di molti di noi adulti.

Rispetto al tema dello spreco, ai tanti e suggestivi contributi contenuti in questo volume, mi permetto solo di aggiungere un'annotazione di cronaca. Tra gli strumenti necessari per raggiungere l'Obiettivo di sviluppo sostenibile "Fame zero", le Nazioni Unite indicano proprio la lotta allo spreco. Secondo un rapporto presentato dalla Fao, ogni dollaro investito in politiche contro gli sprechi, porta in cambio 14 dollari, che possono essere impiegati nella lotta contro la fame che attanaglia ancora vaste e aree del Pianeta. «Investire in misure per prevenire le perdite e gli sprechi di cibo», ricorda il direttore generale della Fao José Graziano Da Silva, «significa anche investire in politiche a favore dei poveri, in quanto così si promuovono sistemi alimentari sostenibili per un mondo a fame zero».

Non mi resta, dunque, che ringraziare chi ha promosso questa iniziativa e gli insegnanti e gli alunni che vi hanno partecipato. E ricordare a tutti che le porte della Fondazione Comunitaria del VCO sono sempre aperte per chi abbia idee e progetti in grado di promuovere la qualità della vita della nostra comunità.

Maurizio De Paoli
Presidente
Fondazione Comunitaria del VCO

INDICE

INTRODUZIONE

Il nostro pane quotidiano. Progetto e metodo di lavoro

Il Club Soroptimist Verbano, seguendo gli spunti di lavoro lanciati a livello nazionale nel 2015-2016 sul tema "Uguaglianza e Sviluppo: gli sprechi alimentari e il cibo che non c'è", con il sostegno dei partner Fondazione Comunitaria del VCO e Novacoop, partendo dalla constatazione che la maggior parte degli sprechi alimentari avviene nelle famiglie, ha pensato di coinvolgere nella riflessione sullo spreco le fasce scolastiche della provincia del Verbano Cusio Ossola della scuola primaria e secondaria di primo grado con un concorso, nella convinzione che il cambiamento possa e debba essere realizzato a partire dalla sensibilizzazione dei singoli individui.

Si calcola che dal 1974 a oggi lo spreco alimentare nel mondo sia aumentato del 50%, ma solo di recente, complice la crisi economica globale, la questione è stata trattata come un vero problema. Con il cibo sprecato vengono, infatti, gettate via risorse come acqua, fertilizzanti, suolo, combustibili fossili e fonti energetiche di ogni tipo; per non parlare dello spreco economico e dello spreco in termini di risorse umane.
Lo spreco alimentare in Italia è stato per troppo tempo sottostimato. Le prime documentazioni sullo spreco di cibo sono relativamente recenti: è stata la crisi economica globale a puntare la lente d'ingrandimento sugli sprechi alimentari nel tentativo di ottimizzare al meglio l'impiego di risorse su tutti i fronti.
Una parte significativa dello spreco è rappresentata dallo spreco domestico, alimenti che divengono rifiuti: un fenomeno che un tempo, quando la produzione alimentare era gestita a livello domestico o di piccole comunità, non era nemmeno pensabile.
Credendo nel valore educativo del recupero della memoria storica, anche con la finalità di sensibilizzare le nuove generazioni sul valore del cibo e sulla necessità di non sprecarlo, le classi del territorio durante l'anno scolastico 2016/2017 sono state invitate a riflettere sulle modalità di produzione del più semplice degli alimenti, mettendo a confronto le tradizioni storiche locali, con l'attualità e con le tradizioni storiche e alimentari di altre culture. Attraverso questo confronto, che ha avuto esiti interdisciplinari e interculturali, sono stati stimolati percorsi di conoscenza e apprezzamento della risorsa "pane", a rappresentare per antonomasia il cibo, come bene che accomuna tutti e che tutti dobbiamo impegnarci a non sprecare.

Dieci istituti del territorio hanno aderito all'invito, in alcuni casi con tutte le classi per un totale di 25 gruppi classe, e sono stati coinvolti dagli insegnanti in percorsi ricchi e articolati, che hanno toccato:
la storia, con la ricerca sulle origini della cerealicoltura e della produzione del pane

dalla preistoria alle epoche più recenti, con riferimenti all'arte e alla religione;
l'etnografia e le tradizioni, con visite sul territorio e la raccolta di dati sull'agricoltura tradizionale e le strutture di lavorazione dei grani e del pane, mulini e forni, e le interviste ai nonni e ad altri testimoni del passato;
le scienze, con lo studio e l'osservazione della crescita del grano, sovente con sperimentazione diretta in orti scolastici o presso centri di educazione ambientale della coltura in particolare della segale (attuata dalle scuole primarie di Vignone e Domodossola);
la geografia, con la scoperta del territorio e delle sue caratteristiche, che hanno condizionato le colture e la produzione del pane, ma anche con la scoperta di altri territori e differenti tradizioni in Italia e nel Mondo;
la matematica e la statistica, con indagini interne per capire e valutare gli sprechi generati in mensa, e sia pure in forma semplificata, i cambiamenti scaturiti dalla presa di conoscenza del problema;
la tecnologia e la pratica in cucina, con la produzione diretta del pane e della classica torta di pane fatta con il pane raffermo, con la visita a panifici artigianali e industriali e con la raccolta presso le famiglie di numerose ricette "antispreco".

La produzione degli elaborati è stata proposta in forme diversificate, dalle più classiche, come opuscoli e ricettari corredati di disegni e scritti realizzati dagli alunni, alle presentazioni multimediali, e-book, audio e video, o, ancora, alla messa in scena di racconti didattici nella forma del teatro kamishibai.

Di grande rilevanza l'impegno degli insegnanti nell'individuare percorsi fortemente coinvolgenti e ricchi di esperienze dirette di visita sul territorio a luoghi della tradizione e luoghi attuali di produzione del pane, incontro con esperti, sperimentazione della coltivazione di cereali, attività pratiche di molitura dei chicchi per farne farina ed esperienze di panificazione e di preparazioni culinarie con il pane di recupero. A questo proposito riportiamo alcune significative considerazioni espresse in premessa dei lavori:

«Al mese di settembre 2016, messo in atto il progetto "orto della scuola", si sono scelti i prodotti della semina per l'anno scolastico e si sono stabiliti i relativi contenuti oggetto di elaborazione didattica. Tra questi figurava il grano da seminare a novembre, con lo specifico e successivo approfondimento. È importante sottolineare come l'attività scolastica abbia per sua natura una dimensione creativa, aldilà di ogni definizione progettuale, e sia per questo sempre pronta a recepire inattese proposte del territorio. Così di ogni progetto si conosce la strada da seguire solo parzialmente ed è stato proprio così anche per il nostro grano che inaspettatamente ci ha portato al "Nostro pane quotidiano". L'adesione alla proposta di Soroptimist ha consentito, alle classi che vi hanno partecipato, un significativo percorso di apprendimento, basato sul fare, sul provare e sperimentare, sul ricercare. Abbiamo conosciuto luoghi e strumenti importanti del territorio, memoria di un

ricco e prezioso patrimonio del nostro passato. Abbiamo regalato alle aule e ai corridoi della scuola il delizioso profumo del pane e ci siamo regalati il sapore e la fragranza di un pane fatto proprio da noi. Tutto questo per esprimere il nostro grande apprezzamento per il valore della proposta, che ha caratterizzato una bella fetta delle esperienze scolastiche dell'anno 2017, arricchendo alunni e insegnanti»

(Scuola primaria di Vignone)

La ricchezza di temi affrontati e di esperienze vissute dalle classi viene raccolta in questa pubblicazione, articolata in una parte storica sulla cerealicoltura e il pane nel passato; un capitolo di conoscenza dei cereali e dei diversi generi di pane nella tradizione del territorio e di altri paesi del Mondo; un censimento dei luoghi del pane visitati dalle classi, luoghi di ieri (mulini, forni…) e luoghi di oggi, con le interviste a panificatori e fornai; una serie di osservazioni e riflessioni sul valore del cibo e di spunti concreti per porre fine allo spreco; infine un ricco ricettario "antispreco".

La pubblicazione auspichiamo sia uno strumento utile e di spunto anche per future esperienze didattiche e una raccolta di consigli facilmente attuabili da tutti noi. Per il grande lavoro esprimiamo la nostra gratitudine alle classi e alle insegnanti che hanno aderito al concorso.

Il ricavato della vendita di questa pubblicazione sarà destinato all'Emporio dei Legami, iniziativa innovativa di distribuzione solidale, realizzata da una rete di enti coordinati dal Comune di Verbania e dal Consorzio per i Servizi Sociali del Verbano.

Riprendendo le parole che concludono la presentazione della classe prima della Scuola primaria di Premosello – che è stata selezionata come vincitrice del primo premio del nostro concorso – gli alunni «hanno partecipato a conversazioni, ascoltato racconti, macinato, frullato, grattugiato, mescolato, sciolto, tagliato, impastato, assaggiato, letto, scritto, disegnato, cantato. Le insegnanti, con lo spunto lanciato da Soroptimist, hanno saputo creare le condizioni perché tutto questo si realizzasse... Al resto ci hanno pensato i bambini, perché sono loro il vero sale della vita, il lievito che gonfierà l'impasto del futuro per sfamare il Mondo».

Elena Poletti Ecclesia
Presidente
Soroptimist Verbano

IL PANE

S'io facessi il fornaio
vorrei cuocere un pane
così grande da sfamare
tutta, tutta la gente
che non ha da mangiare.
Un pane più grande del sole,
dorato, profumato
come le viole.
Un pane così
verrebbero a mangiarlo …
i poveri, i bambini,
i vecchietti e gli uccellini.
Sarà una data
da studiare a memoria:
un giorno senza fame!
Il più bel giorno di tutta la storia

(Gianni Rodari)

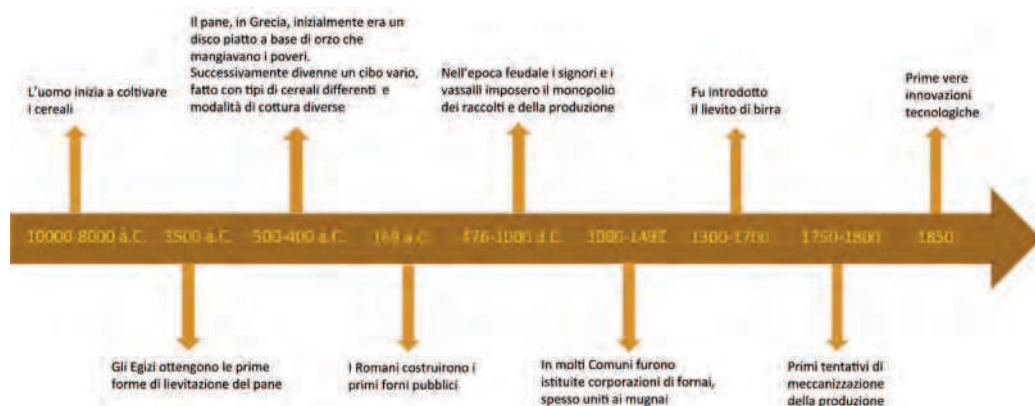
ODE AL PANE

Del mare e della terra faremo pane,
coltiveremo a grano la terra e i pianeti,
il pane di ogni bocca,
di ogni uomo,
ogni giorno
arriverà perché andammo a seminarlo
e a produrlo non per un uomo
ma per tutti,
il pane, il pane
per tutti i popoli
e con esso ciò che ha
forma e sapore di pane
divideremo:
la terra,
la bellezza,
l'amore,
tutto questo ha sapore di pane

(Pablo Neruda)

IL PANE.

UNA STORIA LUNGA MIGLIAIA DI ANNI

Quella del pane è una storia secolare, ricca di sapienza, di poesia, d'arte e di fede. Abbraccia l'intera evoluzione del genere umano: dal giorno ormai lontano in cui i nostri antenati si stupirono per la simmetria dei chicchi sulla spiga, fino ad oggi, a quando miliardi di persone soffrono ancora la fame e sognano il pane, mentre altri lo violentano, lo consumano e lo sprecano nell'abbondanza.

(Classe II B Scuola Media di Cannobio)

LA PREISTORIA

Il pane accompagna la storia dell'uomo da 10.000 anni.
Tra il Paleolitico e il Neolitico (10.000 e 8.000 a.C.) l'uomo iniziò a coltivare i cereali. Dapprima iniziò a cibarsi dei chicchi interi, crudi, cotti o macinati con pietre. Il passaggio successivo avvenne quando la farina, di grana grossa e non pura, fu unita all'acqua. La pappa così composta aveva un gran potere nutrizionale.
Farina + Acqua = Pappa
L'impasto si indurisce. Il primo passo fondamentale dell'evoluzione del pane avvenne quando la pappa fu lasciata, per caso, vicino ad un fuoco e diventò una focaccia rudimentale.

(Classe II B Scuola Media di Cannobio)

Nel corso dell'anno scolastico, studiando il periodo preistorico, abbiamo potuto approfondire le origini del pane e scoprire che già migliaia di anni fa, prima di Cristo, l'uomo faceva uso di cereali. Le donne cominciarono a schiacciare i semi di grano, orzo e miglio e facevano uso di diversi cereali che si erano sviluppati, a

La lavorazione dei cereali e del pane nella preistoria (disegni classi III, Scuola primaria Milani, Domodossola)

seconda dei continenti e delle condizioni del clima, dove avevano trovato le condizioni adatte alla loro vita.
Schiacciando i semi con la pietra e mischiando ciò che ne derivava con acqua, formavano un impasto che, posato su una pietra rovente, cuoceva.
Le fasi della lavorazione del pane hanno seguito nel tempo, fino ad oggi, lo stesso rituale: la macinazione, l'impasto delle farine, la lievitazione e la cottura.

(Classi III Scuola primaria Milani di Domodossola)

Le origini del pane sono lontanissime. La sua storia inizia quando le donne hanno cominciato a schiacciare semi di grano, orzo e miglio, che erano i primi cereali coltivati dall'uomo e che venivano mangiati crudi.
Poi le donne hanno imparato a tostare i semi, mettendoli su una pietra calda che veniva messa vicino al fuoco: acquistavano un sapore più buono e non ammuffivano.
I chicchi venivano schiacciati su una pietra larga e battuti con un'altra pietra tenuta nel pugno della mano per ottenere una farina grossa che veniva impastata con acqua e poi mangiata cruda. La scoperta del pane avvenne per caso quando, lasciata la poltiglia di acqua e farina vicino al fuoco, una donna preistorica si accorse che cambiava colore e sapore. Quel pane duro e senza una forma precisa non aveva nulla in comune con quello di oggi, ma la sua storia inizia da questo casuale avvenimento.

(Scuola primaria Premia)

GLI EGIZI

Gli archeologi sono concordi nell'asserire che, nel mondo antico occidentale, furono gli Egizi a ottenere le prime forme di lievitazione del pane.

(Classe II B Scuola Media di Cannobio)

Lavorazione dei cereali e del pane in statuette egizie

I primi veri panettieri furono gli Egizi. Eccellenti agricoltori, in pratica hanno posto le basi affinché il pane potesse conoscere un successo senza fine e senza frontiere. In sostanza, ai tempi in cui i Romani ancora si nutrivano di una semplice pappa di farina e i Greci di una specie di sfoglia cotta sul fuoco, gli Egizi già applicavano con sistematicità quella che assai più tardi sarebbe stata chiamata la "lievitazione naturale". Erano capaci, insomma, di mettere in tavola pagnotte gonfie e appetitose. Avevano scoperto che per ottenere il "magico" risultato bastava aggiungere all'impasto un pezzetto di pasta avanzata il giorno prima. Oggi, la piccola quantità di pasta tenuta da parte la chiamiamo "pasta madre o lievito madre". Gli Egizi già allora preparavano una cinquantina di forme differenti di pane

(Scuola primaria Peron di Verbania)

I GRECI

Il pane in Grecia aveva un ruolo importante nell'alimentazione, tanto che diventò oggetto di culto. La dea del pane era chiamata Demetra. Inizialmente il pane era un disco piatto a base di orzo che mangiavano i poveri. Successivamente divenne un cibo vario, fatto con tipi di cereali differenti e modalità di cottura diverse. Inizialmente erano le donne a occuparsi della panificazione. Col passare degli anni furono gli uomini ad occuparsi del mestiere del fornaio.

(Classe II B Scuola Media di Cannobio)

Statuette votive greche con scene di preparazione del pane

Dagli Egizi impararono a panificare anche i Greci, che avevano l'idea del pane strettamente legata a quella della fecondità della terra. Diventarono molto abili e perfezionarono la costruzione dei forni, portando quest'arte ad elevati livelli producendo pane in tante specie.
Secondo cronisti ce n'erano ben 72 tipi diversi: 50 di impasto semplice e 22 più complessi. Rinomati erano per esempio i pani di Cappadocia (lievitato col latte) e di Cipro (cotto sotto la brace). Il più celebre dell'intera produzione era il pane bianco venduto nell'agorà.

(Scuola primaria Peron di Verbania)

I ROMANI

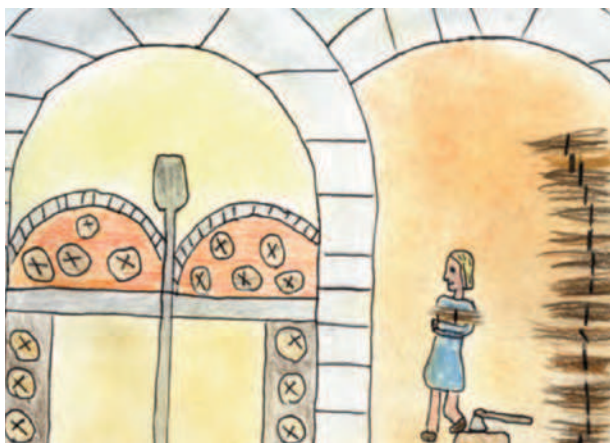
I Romani consapevoli dell'importanza del pane, delegarono alla magistratura degli edili il controllo dei forni pubblici. Nella città antica di

Macine e forno pubblico di Pompei, I secolo d.C.

Affresco della Casa del Fornaio, Pompei, I secolo d.C.

Roma c'erano 400 forni pubblici. L'uso di farine, di cereali o di legumi unite all'acqua per pani o focacce, non è però di tradizione solo occidentale, si dice che fossero consumate anche presso le civiltà precolombiane.

(Classe II B Scuola Media di Cannobio)

La cottura del pane e una panetteria dell'Antica Roma (disegni Scuola primaria di Premia)

Tra i vari alimenti dell'antica Roma, il pane è uno dei più documentati dalle fonti letterarie, da affreschi e bassorilievi che ne rappresentano le fasi di preparazione e la vendita, e perfino dalle pagnotte carbonizzate, trovate fra le rovine di Pompei. Il primo pane veniva preparato con il farro, che a quei tempi era il cereale più coltivato. Dapprima il pane veniva preparato nelle case mentre in seguito gli artigiani e i cuochi aprirono delle panetterie attrezzate con forni e mulini. Il pane si divideva essenzialmente in tre qualità principali: il pan nero di farina setacciata rada che veniva consumato principalmente dai poveri, il pane bianco (panis secondarius) che era migliore del precedente, più bianco ma non finissimo e il pane bianco di lusso (panis candidus, mundus) fatto con farina finissima che veniva consumato principalmente dai ricchi.

(Scuola primaria di Premia)

Per l'antica Roma disponiamo di fonti iconografiche, archeologiche e storiche. Da Plinio il Vecchio sappiamo che i cibi a base di cereali erano principalmente focacce non lievitate; chicchi di farro abbrustoliti; zuppe di orzo e legumi.
A partire dal V secolo a.C. si diffondono lungo le coste del Mediterraneo grani duri di buona qualità e mulini e macine per trasformarli in farina.
I Romani avevano numerosi tipi di pane, quali *Panis Cibarius*, *Panis Plebeius*, *Panis Militaris*, *Panis Nauticus*, *Panis Aquaticus*.

A partire dal 171 a.C, secondo Plinio il Vecchio, la lavorazione del pane divenne artigianale ad opera di artigiani specializzati: i pistores, cioè i fornai.

(Scuola primaria Peron di Verbania)

Fornaio dell'Antica Roma (disegno Scuola primaria Peron di Verbania)

IL MEDIOEVO

L'importanza, anche politica, del controllo dei raccolti, delle farine, dei mulini, e quindi del pane, fu subito chiara a signori e vassalli, che presto imposero il monopolio. Il popolo continuò per secoli a produrre in casa pane di bassa qualità.
Fu con l'epoca comunale che i fornai tornarono a essere numerosi e anche ben considerati nella scala sociale degli artigiani. In molti Comuni furono istituite anche corporazioni di fornai, spesso uniti ai mugnai.

(Classe II B Scuola Media di Cannobio)

La panificazione in epoca medievale (da miniature)

IL RINASCIMENTO

La vera grande rivoluzione nel campo della panificazione si ebbe solo nel Rinascimento. Fu introdotto il lievito di birra, prodotto dalla complessa lavorazione di lieviti naturali e malto, appunto il principale ingrediente per produrre la birra.

(Classe II B Scuola Media di Cannobio)

Il fornaio, olio su tela di Job Adriaensz Berckheyde, 1618, Worcester Art Museum

SECONDA METÀ DEL SETTECENTO E OTTOCENTO

Il lavoro dei fornai era rimasto immutato. Si erano affinate le farine. Si ebbero i primi tentativi di meccanizzazione del fornaio. Ma fu solo alla metà dell'Ottocento che furono create le prime e vere innovazioni tecnologiche, ad esempio: l'impastatrice meccanica, le spezzatrici, le formatrici.

(Classe II B Scuola Media di Cannobio)

TRA OTTOCENTO E NOVECENTO

Fino alle soglie della seconda guerra mondiale l'impasto si faceva in casa. La mattina seguente, dopo esser lievitato tutta la notte, ci si recava al forno per farlo cuocere, pagando una piccola cifra al fornaio. Ogni famiglia aveva un marchio per contrassegnare il proprio pane…

(Classe II B Scuola Media di Cannobio)

Pan negar: il pane nel periodo della guerra. Durante la guerra scarseggiava il cibo e quello disponibile con le tessere annonarie era di qualità scadente, come ad esempio il pane che veniva fatto con la farina di saggina, una pianta con la quale si costruivano le scope da spazzino. L'unica alternativa per chi non aveva parenti in campagna era il mercato nero.

Il pane di saggina era nero o grigiastro, duro, per cui servivano denti forti per masticare. C'era il "pan negar" fatto di segale e crusca (diffuso in Val d'Ossola, il pane dei partigiani), quello fatto tritando finemente bacche silvestri e ghiande. Scarso e destinato alle tavole delle famiglie più abbienti o abili nel mercato nero, era il pane bianco, fatto con farina di *biava* (segale) e frumento.

(Scuola primaria Peron di Verbania)

IL PANE NELL'ARTE

Gli archeologi hanno trovato in Egitto e nelle terre dell'Impero romano e della Magna Grecia tanti reperti su cui il pane era disegnato o dipinto o scolpito. Anche nei secoli successivi, il pane viene raffigurato nelle tele e negli affreschi di molti pittori; è un alimento che appartiene a tutte le classi sociali.

(Scuola primaria di Premia)

Annibale Carracci, Il mangiatore di fagioli, 1583-1585, Galleria Colonna, Roma

Caravaggio, La cena di Emmaus, 1601-1602, National Gallery, Londra

PROVERBI E MODI DI DIRE

Se non è zuppa è pan bagnato

Dire pane al pane e vino al vino

Con fatica e con pazienza si mette il pane nella credenza

Buon pane e buon vino aiutano a fare un buon cammino

Pane e noci mangiar da sposi, noci e pane mangiar da cane

Levarsi il pane di bocca

Chi ha i denti non ha il pane e chi ha il pane non ha i denti

Mangiare pane a tradimento

Non è pane per i tuoi denti

Per un pezzo di pane

Rendere pan per focaccia

Mettere a pane e acqua

Buono come il pane

(Scuola primaria Milani di Domodossola;
Scuola primaria Peron di Verbania)

La vita è come il pane: col trascorrere del tempo diventa più dura,
ma quanto meno ne resta, tanto più la si apprezza

(aforisma di Indro Montanelli,
proposto dalla Scuola Media ospedaliera di Piancavallo)

IL PANE NELLA RELIGIONE

IL PANE DELLA DEA DEMETRA

Nell'antica Grecia il pane rivestì un ruolo molto importante nell'alimentazione, tanto da essere oggetto di culto, rappresentato da una dea femminile, la dea Demetra.

Demetra, "Madre Terra", nella mitologia greca è la dea del pane, del grano e dell'agricoltura, costante nutrice della gioventù e della terra verde e artefice del ciclo delle stagioni.

Demetra donò all'uomo la conoscenza delle tecniche agricole: la semina, l'aratura, la mietitura e le altre collegate.

Si deve ai Greci l'istituzione dei primi forni pubblici e delle associazioni di panificatori con precise regole di lavoro e di lavorazione del pane. Le casalinghe greche impastavano il loro pane, sempre sotto la protezione spirituale della loro dea Demetra e lo portavano a cuocere dal fornaio.

Il culto della dea Demetra si diffuse e arrivò prima in Grecia e poi a Roma.

CERERE, DEA DELLA FERTILITÀ DEI CAMPI

L'etimologia del termine cereale, che indica i vegetali appartenenti alla famiglia delle graminacee a cui appartengono grano, segale, frumento, orzo, avena, riso, mais, deriva dal nome latino della dea della terra, *Ceres* (Cerere).

La tradizione vuole che Cerere, antica divinità italica e romana dei campi, abbia introdotto per prima la coltivazione del grano in Sicilia. L'isola di Sicilia rappresentava infatti la sede principale del culto della dea Cerere; in particolare le era sacra Enna, dove sorgeva un tempio a lei dedicato. Il suo culto era estremamente popolare. Le era dedicata una festa, i *Cerealia*, che si svolgeva dal 12 al 19 aprile.

(Classe IV, Scuola primaria di Vignone)

IL PANE DI CRISTO

Nella religione cristiana il pane è uno dei simboli più riconosciuti; Gesù stesso si definisce "pane della vita".
Nella preghiera del *Padre Nostro* gli uomini chiedono il "pane quotidiano".
Gesù, in un miracolo, moltiplica i pani ed i pesci.
Nell'"Ultima Cena" Gesù istituisce il sacramento dell'Eucarestia spezzando il pane.

(Scuola primaria di Premia)

Disegno classe IV, Scuola primaria di Vignone

Disegno Scuola primaria di Premia

LA LEGGENDA DEL PANE

Un giorno, gli dei, dal cielo videro uomini combattere. Loro, divertiti dalla cosa, si misero a osservare la battaglia, scommettendo chi dei due popoli avrebbe vinto. Videro gli uomini morire in battaglia e le donne e i bambini morire per la fame e le malattie.
Una notte una fanciulla, stanca della guerra, notò che in giro non c'era nessuno, approfittando della cosa, si recò di corsa in una foresta buia e fitta.
Si inginocchiò, davanti ad un maestoso albero, giunse le piccole mani infreddolite e pregò: "Dei del cielo aiutateci, donateci l'ingrediente giusto per sconfiggere la fame e riportare la pace".
La fanciulla sperò con tutto il cuore che il suo desiderio si avverasse; infatti gli dei ascoltarono la richiesta e così dal cielo, l'indomani, piovvero chicchi dorati che si conficcarono nel terreno, e da lì spuntarono strane piante. Il popolo, avvisato dalla dolce fanciulla, schiacciò i piccoli chicchi dorati …

Ne uscì una polvere biancastra, la impastarono con dell'acqua, e dopo aver ottenuto un impasto morbido, lo assaggiarono, rimanendone delusi e schifati dal sapore. La gente, se ne andò nelle abitazioni lasciando l'impasto su una pietra col sole splendente.

La guerra stava continuando e i bambini accompagnati dalle madri, mentre giocavano videro sul sasso che l'impasto abbandonato era cambiato! Adesso la strana pagnotta aveva formato sulla superficie una crosticina croccante marroncina, dopo aver spezzato l'impasto, la fanciulla di nome Panita, lo distribuì alla gente, e tutti in suo onore chiamarono l'impasto delizioso, pane.

Dopo aver ringraziato gli dei, Panita annunciò la nuova scoperta, e grazie al pane la guerra finì e tutti gli uomini si rappacificarono e molti scelsero di fare i panettieri.

(tratto da www.museobiassono.it
raccolto e illustrato dalla classe IV, Scuola primaria di Vignone)

UNA FAVOLA SUL PANE

Tanto tanto tempo fa…
Ecco **Cerere**, una simpatica bambina affascinata dalla natura e dai suoi abitanti. Abitava in un tempio leggendario circondato da verdi prati pieni di fiori e ulivi secolari. I suoi anziani genitori erano i famosi "Nobiles", i capi del paese.
Il cielo sopra il tempio era azzurro, ornato di nuvole bianche ed il sole splendeva sempre. Era un paese magico: la natura, i suoi suoni, i suoi profumi e colori rendevano tutto splendente, sembrava sempre primavera.

Un bel giorno, nel cielo azzurro si aprì un enorme portale e scese nel tempio una strega malvagia di nome **Stria**. Era accompagnata dalle sue guardie **Faccia Scudo** e volevano impossessarsi di tutte le cose preziose del tempio.
Stria voleva ottenere il potere del mondo e del tempio perché credeva che al suo interno ci fosse un cristallo che dava la vita eterna.
I genitori di Cerere, alla vista di tutto ciò… se la diedero a gambe spaventati!
Cerere, invece, rimase a guardare esterrefatta ciò che succedeva, nel suo regno tutto era sempre stato tranquillo ed ora, con quella stregaccia non si capiva più nulla.
Intanto Stria era indecisa…

Cosa prendere? Cominciò a guardarsi in giro.
Alzò dei sassi e trovò dei lombrichi: "Bleah, roba da rabbrividire di paura!"
Allora provò con gli alberi ed osservando il fogliame verde smeraldo… "plaff…"
Un piccolo uccellino per la paura, alla vista della strega Stria ebbe un piccolo problema…
"AHHHHH che cosa terribile!" urlò Stria.

Pensa, ripensa, osserva e ricerca, con la coda dell'occhio vide le dispense del tempio… erano piene di **chicchi dorati**. Magari il cristallo magico era nascosto proprio tra quegli oggetti preziosi!
Cominciò ad osservarli da lontano, per evitare spiacevoli inconvenienti e disse: "Colore giallo, dimensioni ridotte, odore piacevole, sembra peloso e soprattutto sembra immobile… ora vediamo al tatto se dà qualche sorpresina".
Tocca, tocca… "Ottimo è mio! Questo sì che è un elemento prezioso della natura, non crea spiacevoli inconvenienti e mi darà la vita eterna!"
Ordinò alle guardie di caricare tutti i sacchi ricolmi di quella strana e dorata cosa sulle spalle e dirigersi verso il portale.

Cerere era preoccupatissima, ma le venne subito un'idea: "Aiuto **drago Arcobaleno**! Ferma la cattiveria di Stria!"
Il drago sbadigliando disse: "Non preoccuparti, c'è Sasà!"
Infatti Stria all'interno delle dispense del tempio si imbatte nel guerriero-guardiano Sasà…

"Alto là, sono Sasà, dimmi che ci fai tu qua!". Rispose Stria: "Pussa via! Sono venuta a prendermi il tesoro!!". Sasà alla vista della strega svenne dalla paura e non riuscì a fermarla.
Cerere urlò: "Drago Arcobaleno, sveglia! Corri a riprendere i sacchi di grano che ha rubato Stria". Il Drago, fedele amico di Cerere, riprese di soppiatto il grano, scacciò Stria e Faccia Scudo e distribuì il "tesoro" al popolo.

Il popolo rimase incantato dal coraggio e dalla generosità di Cerere e decise di nominarla **Dea del Grano**. Veniva adorata da tutti, era la dea della crescita, dello sviluppo dei frutti della natura e con la sua energia e solarità dava nutrimento a tutte le piante.

Soprattutto aveva un nuovo amico…**Chicco**.
Chicco, era un piccolo seme di grano molto carino, tenero e pelosino ma anche molto furbetto. Ed è qui che inizia la nuova avventura di Cerere e del suo amico Chicco…

Cerere e Chicco decisero di andare alla scoperta del mondo. Prima arrivarono in America dove incontrarono gli indiani Fumagalli, ma vivere in una tenda li spaventava. Allora decisero di rimettersi in viaggio e, dopo aver attraversato: deserti, oceani, pianure e montagne arrivarono in un piccolo paese chiamato **Vignone**.

A Vignone incontrarono un **panino di nome Luigi**, che viveva in una cascina e faceva una magia. Ogni sera, alle 9 scendeva al pian terreno della sua cascina dal tetto di paglia, ed in un grande pentolone mescolava: farina, acqua, lievito e sale. Impastava tutti gli ingredienti insieme, poi rovesciava l'impasto su un tavolo di legno ed andava a riposare anche lui. Alle 3 del mattino, Luigi, come uno zombie, si alzava e tornava dal suo impasto magico…
Sorpresa! L'impasto era diventato enorme. Ed è lì che la magia continuava…
Tagliava l'impasto in piccoli pezzi che poi metteva, utilizzando una pala lunghissima,

in un'enorme bocca infuocata e caldissima. Quando tirava fuori le piccole palline di impasto bianco da quella bocca, la magia continuava. Le palline erano diventate cotte e croccanti ed avevano un profumo delizioso come una torta.
Gli abitanti di Vignone impazzivano per quelle creazioni!
Inoltre il luogo dove abitava Luigi era fantastico! La cascina aveva un mulino ed un piccolo torrente che scorreva vicino faceva girare la ruota.
Chicco e Cerere si divertivano un sacco, a entrambi piaceva molto giocare con i vecchi attrezzi da lavoro di Luigi. Un giorno trovarono una macchina fatta di metallo, guardandoci dentro videro una grande elica ed in fondo la farina. Si sedettero sull'elica pensando di essere su una giostra.

Com'è chiaro, Chicco e Cerere si innamorarono di Vignone!
Chicco decise di creare la sua casa in un piccolo campo. Si nascose sotto terra in autunno e con il passare del tempo cresceva sempre di più, finché non si trasformò in un'altissima spiga di grano e si trovò pieno di amici. Gli amici chicchi cadevano a terra e diventavano anche loro spighe.
Cerere, invece, saltellava nei boschi intorno alla cascina, sempre alla ricerca di nuove avventure. Decise di scavare delle specie di gradini nel terreno scosceso, che poi soprannominò terrazzamenti, perché da lì poteva vedere tutto e comandare, e decise di piantare la segale e il miglio, cereali molto più resistenti al freddo.

Trasformò i fianchi delle montagne lì intorno in simpatiche scalette contornate da piccoli archetti sotto i quali si nascondeva quando pioveva.
Costruì anche un aratro di legno per arare un campo sulle montagne da cui si vedeva il lago!

Mentre Cerere giocava vide una porta, la aprì e trovò tanti amici, i bambini di classe 2° della scuola primaria di Vignone.
Un giorno i bambini scesero nel loro orto e trovarono una sorpresa, dalla terra nera erano spuntati dei simpatici ciuffi con tanti semini. Erano cresciute le spighe di grano. Le raccolsero e decisero di trasformarsi in artigiani del pane.
Crearono così tanto pane che Cerere dovette chiamare il Drago Arcobaleno per farsi aiutare a distribuire il pane a tutti gli abitanti, anche quelli dei paesi vicini (anche se in realtà Chicco a volte saliva dal suo orto per rubare un pezzettino di quel delizioso pane… "Chicco golosone, non si mangia il pane che dobbiamo distribuire!!" diceva Cerere).

Ma ne avanzò comunque, quindi fecero seccare il pane avanzato e decisero di creare nuove ricette antispreco. Fu così che nacque il ricettario antispreco!

(Classe 2, Scuola primaria di Vignone, testo realizzato per la messa in scena di un teatrino kamishibai)

Il ricettario antispreco con le ricette raccolte dai bambini di Vignone e delle altre scuole partecipanti al progetto lo trovate a p. 105.

I CEREALI E I PANI

IL GRANO E IL PANE BIANCO

Il grano o frumento, *Triticum dicoccum*, è un cereale di antica coltura e appartiene alla famiglia delle graminacee. L'area di origine è localizzata tra il Mar Mediterraneo, il Mar Nero e il Mar Caspio. Si divide in due tipi: grano tenero che risulta facilmente frantumabile, da cui si ricava la farina, e grano duro che oppone una maggiore resistenza allo sbriciolamento, da cui si ricava la semola. Esso cresce ovunque, tranne che nelle fasce tropicali. La pianta produce infiorescenze in spighe composte. I frutti sono cariossidi o chicchi e, se macinati, producono farina.

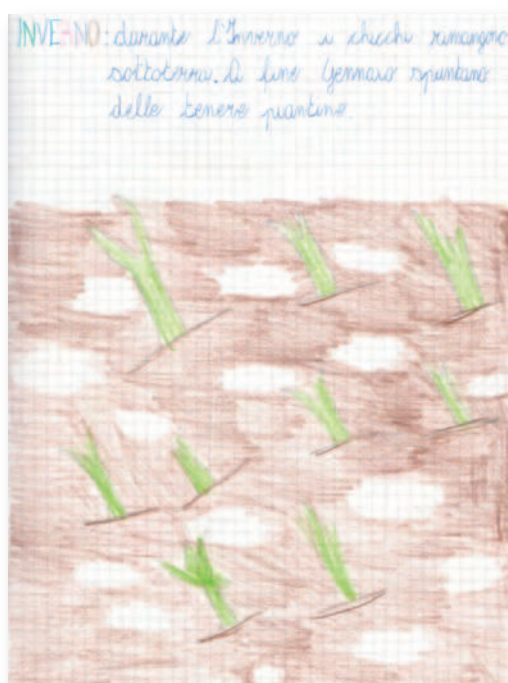
(Classe II B Scuola media di Cannobio)

Il nostro pane di farina di grano

Ingredienti
100 gr farina di grano
2 gr zucchero
3 gr lievito di birra
2 gr sale
50 ml acqua
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Occorrente
ciotola
strofinaccio
grembiule

Dopo aver lavato accuratamente mani e tavoli su cui dovrete lavorare, è possibile iniziare a creare il pane.
1. Versare la farina in una ciotola ed aggiungere lo zucchero, che aiuta la lievitazione.
2. Aggiungere uno alla volta gli altri ingredienti: lievito, olio, acqua calda e sale. Lavorare sino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.
3. Riporre l'impasto in una ciotola e farlo riposare per 30 minuti coprendolo con uno strofinaccio. Questa fase è molto importante per la corretta lievitazione, deve essere fatta in un luogo caldo.
4. Trascorso il tempo necessario, lavorare nuovamente l'impasto e darle la forma desiderata. E' importante non esagerare con la manipolazione della pasta ottenuta.
5. Spennellare la pagnotta con uovo sbattuto e latte ed infornarlo nel forno ventilato, preriscaldato a 220° per circa 20 minuti. La cottura varia molto dalle dimensioni del panino ottenuto.

(Scuola primaria di Vignone)

La storia del grano nei disegni della Scuola primaria Peron di Verbania

LA SEGALE

La segale, *Secale cereale*, è un cereale diffuso nelle zone temperate. Nell'Europa centrale viene coltivata la segale invernale, che può sfruttare meglio l'umidità invernale e resiste meglio a un'eventuale siccità primaverile, dando un raccolto migliore. Si suppone che la sua origine risalga a 2000 - 3000 anni fa nei campi di grano dell'Asia minore.
Utilizzata sin dall'antichità per la preparazione del pane, la segale è un cereale naturalmente ricco di sali minerali e fosforo. Il pane di segale è usato soprattutto nelle regioni dell'Europa di lingua tedesca e in Scandinavia, oltre che nell'Alto Adige, in Valtellina e in molte vallate delle Alpi in Italia, data la maggiore resistenza della segale ai climi freddi e all'aridità rispetto al grano tenero. Il pane di segale si differenzia da quello comune per il caratteristico colore scuro (viene infatti chiamato anche pane nero) e può essere preparato sia con il solo utilizzo della farina di segale che con la miscela di quest'ultima con altre farine come quella di grano tenero.

(Classe II B Scuola media di Cannobio)

IL PANE NERO

Il pane nero è il pane tradizionale alpino fatto con farina di segale integrale. In dialetto lo chiamano "**pan biava**".
A volte veniva anche confezionato mescolando la segale con farine diverse: frumento, miglio, orzo, granoturco, riso, castagne.
Il pane di solo frumento era riservato ai ricchi. Il pane bianco compariva sulle mense dei montanari solo come dolce squisito e in occasione di feste e anniversari. In periodi di carestia, a poca farina di segale si aggiungeva molta crusca e farine scarsamente nutrienti come quelle di saggina, di ghiande, di bacche silvestri, di vinacce, di cortecce di noci e di rovere.

Perché la segale?

Tra i diversi cereali, la segale, in montagna è di gran lunga dominante, grazie alla sua predisposizione ai terreni magri e la resistenza al freddo.

C'è la segale invernale o "**grande segale**" e la segale primaverile o "**piccola segale**", quest'ultima è la più coltivata alle altitudini estreme.

La segale e l'orzo erano gli unici cereali che riuscivano a germinare nelle brevi estati di montagna. La segale, tuttavia, richiede condizioni ambientali particolari, piogge non superiori ai 140 millimetri all'anno ripartite in 120-130 giorni e una quota non oltre i 1600 metri, e questo ha imposto scelte strategiche di collocazione dei campi e l'adozione di tecniche particolari per prolungare il tempo di insolazione.

Spesso, la ripresa della vegetazione in primavera veniva anticipata spargendo cenere o terra sulla neve che ricopriva il campo, per poter raccogliere la segale in agosto, matura ma ancora molto umida. Si doveva farla seccare negli appositi fienili fino a novembre. Nelle zone più alte e quindi più fredde, la segale veniva seminata nel mese di luglio e raccolta nel mese di settembre dell'anno successivo.

Dopo il raccolto, la segale completava la maturazione negli ***Stadel***, costruzioni di legno, ben arieggiate e asciutte che appoggiavano su particolari 'funghi' di pietra, che rendevano impossibile l'entrata dei roditori.

Macinata e poi setacciata, la segale da una farina biancastra, morbida al tocco, con un caratteristico profumo di violetta. Se la farina viene conservata almeno per un anno, la qualità del pane sarà migliore. Per ottenere la lievitazione occorre usare la pasta conservata dalla panificazione precedente, un quinto del nuovo impasto.

Successivamente si aggiunge il sale, non per dare sapore ma per aumentare la malleabilità. Dopo l'impasto, le forme vengono poste in recipienti foderati di tela per facilitare la lievitazione. Prima della cottura l'impasto viene lasciato all'aria in estate o in un locale caldo in inverno.

La riserva minima di pane per persona era di 80-100 chili all'anno.

Poiché i campi, in genere, si trovavano su ripidi pendii, era necessario zappare dall'alto in basso per evitare che la terra franasse a valle e spesso, al termine del lavoro, occorreva trasportare la terra dal fondo alla cima del campo.

Poiché il pane veniva cotto solo una o due volte all'anno, ogni famiglia arrivava a produrne anche due o tre quintali. Ovviamente la quantità di pane dipendeva dalla quantità di segale prodotta.

Quando aveva inizio la nuova cottura di pane, ormai le scorte di pane vecchio erano esaurite e chi faceva la prima cottura riforniva di pane le famiglie che facevano le

Scorta di pane nero in un disegno della Scuola primaria di Premia

ultime infornate. Questi a loro volta, lo avrebbero restituito una volta cotto il loro pane. Era di obbligo dare il pane nuovo, che si chiamava '**pane caldo**', ai poveri che non avevano segale.
Si narra che chi era stato duro di cuore, compariva, dopo morto, in sogno a qualche famigliare ricordando di dare il pane caldo ai poveri per non fare la sua stessa fine di punizione e sofferenza.
Il pane nero si conserva molto bene e si sposa felicemente con il formaggio d'alpe, con il burro, il lardo, il miele di castagno e di rododendro. Un'antica ricetta walser lo utilizzava spezzettato nella zuppa. Col passare del tempo lo si è accostato a miele, pere, fichi, noci, uva sultanina e frutta in generale. Il pane, ben conservato, non ammuffiva, ma diventava durissimo, tanto da poterlo spezzare con uno speciale coltello (*brotolade* in walser) incernierato ad un tagliere di legno (*taiör*).

Lo speciale tagliere per il pane di segale in un disegno della Scuola primaria di Premia

La **giornata del pane** al momento della panificazione era carica non solo di gioia, ma anche di valori rituali e augurali. Nacque una vera e propria liturgia del pane:
- il silenzio nel momento del primo impasto;
- il canto durante la lavorazione della pasta lievitata e la formazione dei pani;
- l'uso dei residui per forme di pani arabescati da dare ai bambini con forme diverse (rotondeggianti per le femminucce "*milciuru*" e allungate per i maschietti "*tzibal*").
Non mancava il pranzo rituale presieduto dal capofamiglia. La giornata si concludeva con la sistemazione dei pani nelle apposite rastrelliere dove si manteneva fino ad un anno.

(Scuola Media ospedaliera di Piancavallo)

Ricetta del pane di segale tradizionale

Ingredienti
3 etti e mezzo di farina di segale;
1 etto e mezzo di farina di frumento;
1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva;
25 grammi di lievito di birra

Si pongono su di una spianatoia i due tipi di farina e si miscelano, si aggiunge sale e acqua tiepida nella quale è stato sciolto il lievito.
Si impasta, si fa riposare e si pone la massa in uno stampo da forno o si formano delle pagnotte.
Si mettono in forno per circa quaranta minuti, a metà cottura si pennella la superficie con olio sbattuto in acqua calda, per rendere la crosta più morbida e croccante.

(Scuola Media ospedaliera di Piancavallo)

LA SEGALE E IL PANE NERO IERI E OGGI

La segale che veniva un tempo prodotta nei terrazzamenti ossolani, caparbiamente conquistati alla natura e faticosamente realizzati costruendo muri a secco che si spingevano oltre i 1200 metri, non bastava a nutrire una popolazione in forte crescita che, in una lunga serie di battaglie per sconfiggere la fame, a più riprese, doveva emigrare.

La semina della segale a cura di Lidia Lomazzi Morandi, nonna di un alunno, e un campo di segale a diversi stadi di maturazione dalla ricerca della Scuola primaria di Cambiasca

Prima dell'introduzione della patata, venivano seminati, oltre alla segale, il miglio e il panico e negli anni delle avversità atmosferiche si faceva uso anche delle ghiande e delle vinacce. Fra i cereali più resistenti al freddo vi era la segale ma in alternanza venivano seminati il grano saraceno, le patate e il **mais** (*malgun*).

Il pane nero, oltre alla farina di segale, poteva essere fatto con aggiunta di farina di castagne, legumi e ghiande di faggio. Riposto in apposite caratteristiche rastrelliere veniva conservato a secco per mesi e mesi per essere usato inzuppato nelle minestre o nel latte.
Segale e castagne erano le più diffuse nel territorio. Resistendo al freddo e alla mancanza di acqua, la segale si spinse ben oltre i 1000 metri, dove orzo e frumento non sopravvivevano. La paglia della segale veniva usata anche per foraggio e per le coperture dei tetti.

In primo piano edificio con tetto in paglia di segale in Valle Intrasca, dipinto di Achille Tominetti, 1888,

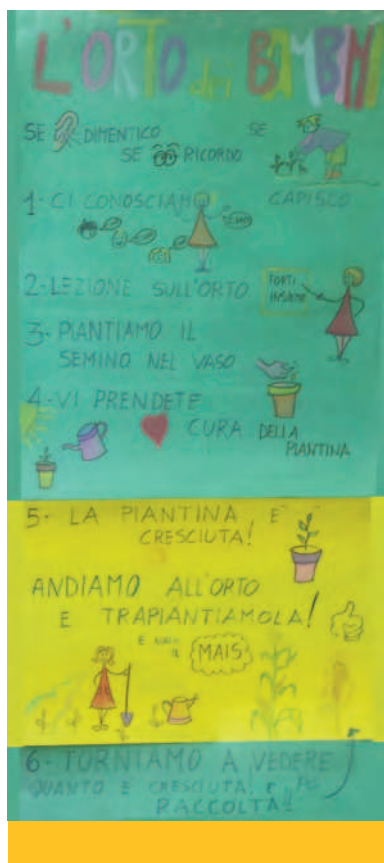
La località che oggi meglio rappresenta la tradizione ossolana del pane nero è **Coimo**, in Valle Vigezzo, dove questo pane viene ancora oggi prodotto con i metodi della tradizione.
A **Montecrestese**, nella frazione Pontetto, in occasione della festa del Patrono San Giuseppe, vengono prodotti in un forno seicentesco i pani tradizionali rituali.
Il sabato pomeriggio, acceso il forno, si svolgono i laboratori per i bambini che possono compiere le più elementari esperienze legate al pane.
Nella notte, a partire dalle quattro di mattina, avviene la panificazione. L'impasto viene posto a lievitare in un locale dotato di una madia in legno e la domenica, finite tutte le fasi di lavorazione, avviene la distribuzione del pane e la raccolta dei fondi da parte della Associazione Amici del forno, all'insegna del motto: "Il forno i vecchi lo hanno restaurato e i giovani lo conservino".

(Classi III, Scuola primaria Milani di Domodossola)

Nelle immagini le esperienze di coltivazione dei cereali delle Scuole primarie di Vignone e Domodossola

Domodossola - semina e crescita

Domodossola - trapianto nel campo

Domodossola - raccolto

Vignone - preparazione del campo

Vignone - si strappano le erbacce

Vignone - le spighe son cresciute

LA SPELTA O FARRO GRANDE

La spelta, *Triticum spelta*, "antenato" del frumento, è un cereale molto antico, originato probabilmente 8.000 anni fa nell'Asia sud-occidentale dall'incrocio tra la specie *Triticum dicoccum* e la *Aegilops squarrosa*. È una pianta che si sviluppa facilmente su terreni ben esposti al sole anche se poveri.

Con la farina di farro viene tradizionalmente fatto il **panpepato**, una delle ricette di Natale. Si tratta di una specie di pane dolce e speziato che mescola sapori diversi dando vita ad uno dei dolci più tradizionali di sempre. Il panpepato non è un dolce tipico di Roma ma è tipico dell'Umbria e a Roma è stato esportato diventando uno dei dolci natalizi più importanti e più desiderati, non fosse altro per il suo costo che spesso è eccessivo, ma è giustificato dall'utilizzo di tanti ingredienti molto costosi.

(Classe II B Scuola media di Cannobio)

IL MIGLIO O PANICO

Il miglio, *Panicum miliaceum*, è una graminacea annuale. Coltivata fin dalla preistoria, la sua origine è alquanto incerta. Dalla regione di origine la specie si è diffusa in tutto il Vecchio Continente e successivamente negli altri continenti. Si trova naturalizzata sui terreni incolti. Nei paesi industrializzati dell'Europa, dell'America, dell'Oceania, questa specie ha perso del tutto importanza. È invece ampiamente coltivato in aree semidesertiche dell'Asia e dell'Africa.

Il **migliaccio** è un dolce tipico della festa di Carnevale, appartiene alla tradizione campana e ha origini molto antiche. L'ingrediente principe è appunto il miglio: la farina ottenuta da questo cereale era legata alla cucina povera partenopea, dove era impiegata in numerose preparazioni. Anche in territorio alpino esistono prodotti a base di cereali che richiamano nel nome il

miglio (*miacc* o *miecc* in Valle Strona, *amiasc*, in Val Vigezzo), oggi prodotti con la farina di grano, un tempo erano realizzati con la dolce farina di miglio, unita ad acqua e cotta sulla piastra come una sfoglia sottile, condita poi con burro.

(Classe II B Scuola media di Cannobio)

IL RISO

La pianta, il cui nome scientifico è *Oryza sativa*, ha origini asiatiche: i cinesi la coltivavano a scopo alimentare già nel VI millennio a.C., così come testimoniato da diversi siti del Neolitico, nella Cina orientale. Si diffuse poi in Mesopotamia, Persia, Egitto e infine in Europa.

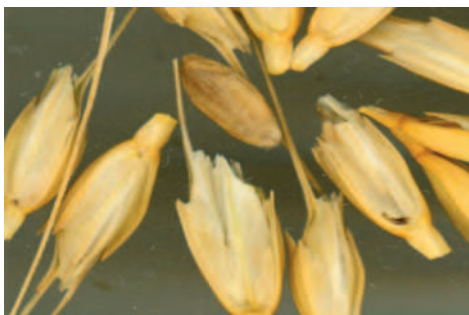
Appam è il pane di riso, comune pane nel Sud dell'India, preparato con farina di riso e latte di cocco che vengono fatte fermentare e poi cotto o al vapore o su piastre di ferro. Viene comunemente consumato come contorno durante i pasti o per colazione.

(Classe II B Scuola media di Cannobio)

IL FARRO PICCOLO

Il farro piccolo, *Triticum monococcum*, fu domesticato circa 10.000 anni a.C. nel Neolitico. È ritenuto il primo cereale "addomesticato" dall'uomo in Medio Oriente. Ha un basso tenore di glutine (intorno al 7%), è panificabile, ma lievita poco. In Italia il *Triticum monococcum* è coltivato in provincia di Brescia, sotto la denominazione di Shebar, e in Piemonte, con il nome di Enkir.

Il **pane al farro** è uno dei primi pani scoperti nell'antichità. Ancora oggi, fare il pane in casa è un gesto fuori del tempo, un piccolo atto di cura e d'amore che riempie la casa di odore di buono, soprattutto grazie ad una cottura lenta e dolce.

(Classe II B Scuola media di Cannobio)

L'AVENA

L'avena viene generalmente seminata all'inizio della primavera e raccolta in piena o tarda estate; nelle regioni meridionali dell'Europa e del Nord America può essere seminata anche in autunno. La specie più diffusamente coltivata è l'*Avena sativa*, mentre l'*Avena fatua*, nota con il nome comune di avena folle, è considerata una pianta infestante difficile da eliminare, che cresce in Europa, nel Nord America e in Asia.

Il **flapjack** è un dolce tipico della tradizione culinaria inglese a base di fiocchi di avena e golden syrup: uno sciroppo simile al caramello. Il flapjack è un dolcetto casalingo e facile. A cottura ultimata si ritaglia il dolce in piccole barrette rettangolari realizzando così i classici flapjacks. La ricetta è arricchita con le gocce di cioccolato che rendono ancora più golosi questi croccanti dolcetti.

L'ORZO

L'*Hordeum vulgare* è testimoniato tra le più antiche di coltivazione, già dal 10.500 a.C., nel Neolitico. Alcuni tipi erano coltivati in Mesopotamia nel 7.000 a.C., mentre nel 5.000 a.C. l'orzo era diffuso in Europa centrale e in Egitto, dove già nel 3.000 a.C. avveniva la trasformazione in birra. Intorno al 1000 a.C. aveva raggiunto la Corea. Fino al XV secolo era tra i cereali più diffusi per la panificazione.

Il **chapati** è il pane tradizionale dell'India, fatto con farina d'orzo (originario del Punjab), usato in particolare nell'India del Nord e nell'Africa orientale. La caratteristica di questo pane è la sua forma piatta e tonda, simile ad una piadina. In India, ancora oggi, le persone macinano manualmente la farina per il chapati, creando una miscela particolare, la cui ricetta antichissima è composta da orzo, miglio, grano saraceno e grano.

(Classe II B Scuola media di Cannobio)

IL CASTAGNO. ALBERO DEL PANE

Tra le farine utilizzate per fare il pane, in area alpina occupò un posto importante anche quella di castane. Le castagne, apprezzate per il loro alto valore alimentare, liberate dalle bucce e sbriciolate, venivano portate ai mulini essendo la farina adatta sia per la panificazione che per la polenta. La pianta del castagno già a 15 anni produceva in quantità frutti e a 70 anni si diceva producesse cibo sufficiente per una persona per 6 mesi. Per questo il castagno era detto l'albero del pane, perché garantiva nutrimento alla popolazioni delle montagne per circa sei mesi l'anno, oltre ad essere la base per la produzione del miele di castagno da parte delle api. I tronchi del castagno venivano comunemente usati come legname da opera mentre il tannino veniva usato per la concia e per la tintura delle pelli.
Giovani agricoltori della Valle dell'Ossola sono impegnati in un percorso di recupero delle tradizioni e nella reintroduzione della coltivazione di antiche varietà, importanti per la riscoperta delle antiche ricette, che costituiscono una qualificata carta di identità del territorio per un turismo alla ricerca di prodotti tipici e sani.

(Classi III, Scuola primaria Milani di Domodossola)

IL PANE DI IERI E DI OGGI

INTERVISTA DOPPIA

Un tempo eravamo migliori?

Uno studio dell'Università di PiancaValley indaga sulla vita di cento anni fa

L'università di PiancaValley in questi giorni ha pubblicato uno studio interessante che ci interpella in prima persona sulla nostra qualità della vita. "Meglio ora o in passato?". Per rispondere al quesito, siamo riusciti ad intervistare un ragazzino venuto "appositamente" dal passato e una ragazza di oggi. Risponderanno entrambi alle stesse domande per un confronto tra due epoche diverse, diversi modi e ritmi di vita.

Chi sei?
Sono Alfredo e ho 10 anni.
Sono Jennifer e ho 12 anni.

Da dove vieni?
Vengo da Salecchio in Valle Antigorio, nell'alto Piemonte.
Vengo da Sesto San Giovanni, vicino a Milano.

Quando sei nato?
Sono nato nel 1923.
Sono nata nel 2005.

Descrivi il luogo dove vivi?
Vivo in alto, in un posto bellissimo anche se difficile da raggiungere, si arriva solo a piedi e con fatica, e a volte è difficile anche sopravvivere, specie nel lungo inverno.

Vivo in un posto per me molto bello, in pianura, facilissimo da raggiungere e senza problemi di sopravvivenza in qualunque stagione.

Ci sono molti abitanti?
No, siamo poche famiglie, ci conosciamo tutti e siamo quasi tutti parenti.
Siamo moltissimi abitanti perché siamo alla periferia di una grande città. Conosco appena i miei vicini di casa.

Come trascorri la tua giornata?
Mi alzo presto, vado nella stalla a mungere le bestie, pulisco e poi le porto al pascolo. Io non vado più a scuola perché ho già finito la terza elementare. Mio fratello Vittorio

che invece è piccolo va a scuola a piedi perché è molto vicina, si trova nella casa parrocchiale. La sua maestra viene da Crodo, ha un bambino piccolo che mentre lei fa la maestra alcune bambine, a turno, tra cui anche la mia sorella Agnese curano il piccino. Nel pomeriggio aiuto in casa, se avanzo un po' di tempo gioco con i miei fratelli.
Mi alzo presto, vado a scuola in autobus o mi porta la mamma con l'auto perché è molto distante. Nel pomeriggio quando non sono a scuola, guardo la televisione, gioco con il computer, vado su internet,oppure esco con alcune amiche o vado in palestra, a danza o in piscina.

Cosa mangi abitualmente come merenda?
La merenda per noi non esiste, a pranzo in genere mangio la zuppa con il pane di segale, o il latte delle nostre mucche, un po' di formaggio, qualche patata oppure a volte una mela.
Merendine, patatine o "paninazzi vari".

Certo che i ragazzi di oggi sembrano essere più fortunati!
Non ne sono proprio sicuro! Io sto molto bene dove sono, non cambierei mai la mia libertà, la mia vicinanza con la natura, i miei ritmi di vita con quelli di adesso. Soprattutto non cambierei la mia famiglia o i miei amici, sono pochi ma sono amici veri. Certo forse un po' più di cibo non guasterebbe.
Anch'io sono contenta di dove vivo e dei miei amici però mi piacerebbe avere più spazi per poter stare all'aperto e a volte vorrei avere più tempo libero, ho sempre tanti impegni. E poi le amicizie che ti fai su Facebook spesso ti deludono molto!

Dove comperi il pane?
Non lo compero mai, lo prepara la mamma due volte all'anno, immaginate quanto è morbido!
Lo compero fresco tutte le mattine dal panettiere e se la mamma mi lascia la mancetta mi prendo anche un pezzo di focaccia.

Che tipo di pane?
Pane nero di segale. Il pane bianco è solo per le grandi occasioni.
Pane bianco, baguette, ai cereali o altri tipi di pane, c'è sempre una grande scelta.

Hai mai visto fare il pane?
Sì, spesso, ed è un momento magico e tutto il paese partecipa alla cottura comune. È considerato da tutti un momento che porterà fortuna ma solo se ci ricorda dei poveri.
Una volta sono andata con la scuola in un panificio per vedere come si fa il pane, qualche volta, ma raramente l'ho visto fare da mia nonna.

Nelle vostre epoche per chi viene fatto il pane?
Come vi ho detto ogni famiglia cuoce un certo numero di pani anche per i più bisognosi e anche per le famiglie che fanno la cottura per ultimi e hanno finito le scorte.
Al giorno d'oggi il pane viene fatto solo per chi ha i soldi per comprarlo.

Dove si cuoce il pane?
In un forno a legna, di sasso, che si trova al centro del paese.
Nella macchina elettrica che abbiamo in cucina.

Come avviene la panificazione?
Tutti gli abitanti assistono in gran silenzio, in segno di rispetto, al primo impasto. Quando si fanno le pagnotte invece tutti insieme si fa un canto di buon augurio.
Mia nonna mette tutti gli ingredienti in una macchina, poi schiaccia un bottone e intanto che aspetta l'impasto guarda la televisione o telefona a qualche amica.

Dove si mette il pane appena sfornato?
Le numerose pagnotte, calde e fragranti, vengono sistemate in fila su apposite rastrelliere di legno e si conservano per sei mesi o anche più.
In un sacchetto di plastica altrimenti il giorno dopo ammuffisce. Se vogliamo conservarlo un po' più a lungo lo mettiamo in freezer.

Perché avete parlato di "pane bianco" e di "pane nero"?
Perché il nostro pane è fatto con la farina di segale, l'unico cereale che cresce bene in alta quota, una farina che in effetti è piuttosto scura certo non è nera come la pece! Ma è molto buona.
Il nostro pane invece è chiaro perché è fatto con farina di frumento.

Dove comperate la farina?
Noi usiamo la farina che otteniamo macinando le spighe di segale che produciamo nei nostri piccoli campi "arroccati" sui prati in pendenza che abbiamo intorno a casa. Alla fine dell'inverno cospargiamo la cenere del camino sul campo per far sciogliere prima la neve e anticipare la crescita delle piantine in modo da avere il raccolto prima dell'arrivo dell'autunno, che a queste quote può dare delle sorprese.
Mia mamma compera la farina sempre al supermercato e certo non sa da dove proviene forse dalla Romania, forse dall'Ucraina.

Qual è un altro alimento importante nella vostra giornata?
Il latte delle nostre belle mucche bruno alpine, il formaggio d'alpeggio, le patate, le castagne.
La pasta, le patatine fritte, il pollo, la pizza, il cioccolato.

Alfredino, dal un consiglio alla ragazza di oggi.
Cerca di fare un buon uso del tuo tempo, non fare troppe cose insieme, dedicati un po' di più agli altri, goditi la natura, apprezza quello che hai che forse è anche troppo.

Jennifer che consiglio daresti al ragazzo di ieri?
Non desiderare tutte le cose che abbiamo noi perché tu hai il valore più grande, puoi essere te stesso e sentirti libero in mezzo alla natura. Mi piacerebbe trascorrere una giornata con te.

(Scuola Media ospedaliera di Piancavallo)

I LUOGHI DEL PANE NEL PASSATO

MULINI E FORNI

I MULINI DI ANZUNO E TRONTANO

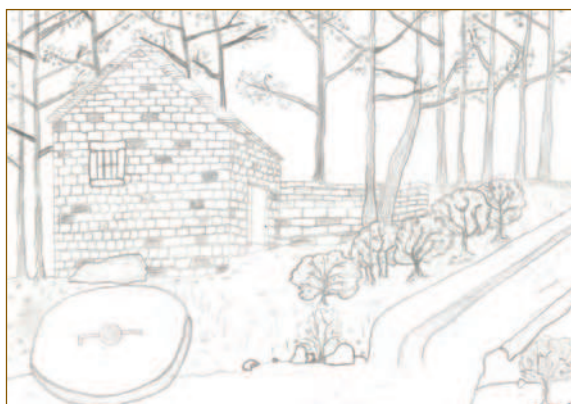
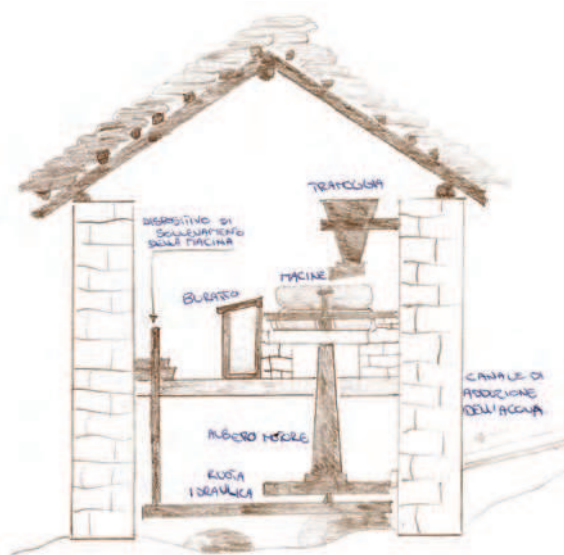
Nella ricerca sui mulini del territorio, ci siamo soffermati in particolare su quelli di Anzuno, in Comune di Domodossola, e di Trontano.

A Domodossola il mulino più antico, quello della Motta, era già citato negli Statuti del 1425. Lungo la Roggia detta dei "borghesi" vi era un mulino che, a differenza degli altri, era chiamato "mulino dell'olio" perché serviva a spremere un olio prezioso, quello delle noci. Ancora prima del 900 lungo la Roggia dei Borghesi, vi erano molte ruote idrauliche che azionavano segherie e mulini. In ogni Comune ossolano erano numerosi i mulini, sia privati che gestiti dalle comunità; alla fine del 1600, durante la dominazione spagnola, erano stati censiti e tassati centinaia di mulini con regole d'uso ben precisate.

Sul Rio Anzuno a Domodossola vi è una località, detta Molini, dove lungo tutto il corso d'acqua era disposta una serie di piccole costruzioni in pietra, provviste di una ruota idraulica, ove venivano macinati i cereali.

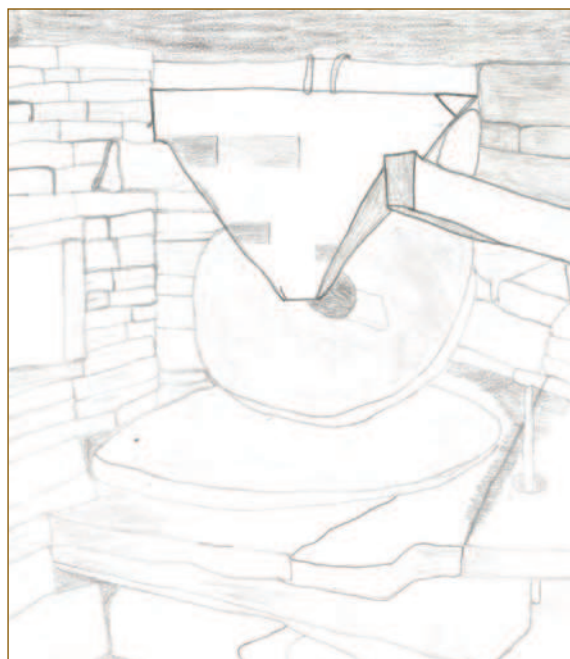
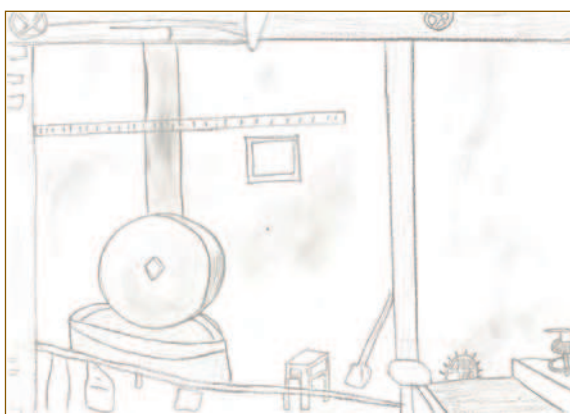
Nelle antiche stampe si vedono, come nel caso di Trontano, i mulini dislocati lungo i canali che li alimentavano e tra questi vi era un "mulino di antichissimo tipo capace di macinare 40 chilogrammi di segale in 24 ore consecutive".

I mulini costituivano un riferimento importante per la vita delle comunità che per tutelarsi ne regolavano l'utilizzo con disposizioni vincolanti a difesa degli interessi delle comunità stesse.

Il mugnaio, personaggio al

quale veniva dato in consegna il mulino, doveva avere particolari conoscenze sul suo funzionamento e doveva rispettare tutti gli obblighi imposti per ricevere in compenso la parte di farina che gli spettava. In un primo momento vi era la molitura a mano e i chicchi venivano pestati tra le pietre, poi si passò alla macina mossa a mano e quindi a quella attivata dal traino degli animali. Infine fu inventato il mulino ad acqua: l'acqua del torrente veniva deviata con uno sbarramento in un canale e di qui in una condotta che la portava alle pale di una ruota.
L'acqua metteva in moto la ruota che, attraverso ingranaggi e pali, azionava la macina. Due dischi di pietra, l'uno inferiore fisso e l'altro superiore rotante, macinavano i chicchi che venivano introdotti tra i dischi da una tramoggia in legno, riducendoli in "farina".

(Classi III, Scuola primaria Milani di Domodossola)

I MULINI DI CAPREZZO

Essi avevano una grande importanza per la vita e l'economia del paese. Fino al 1653 vi erano solo due mulini: uno situato al fiume Grande detto Molinaccio della Valle (ora località Ponte Nivia) oppure Molino del Bisesti, poiché ne erano proprietari e vi macinavano le tre casate dei Bisesti;

divenne col tempo metà dei Bisesti e metà del Comune e nel 1748 passò completamente al Comune che lo vendette nel 1824. Dopo il 1830 andò in rovina.
L'altro, situato sotto la piazza attuale (purtroppo oggi non ne rimane traccia), era del Comune che lo vendette ai Nerini di Cambiasca e questi nel 1595 lo rivendettero al Comune con l'obbligo di 12 staia di segale oppure L. 28 di imposta da pagarsi all'Oratorio della Madonna della Neve in Cambiasca (Carmine), affitto estinto dal comune nel 1681 col pagamento di L. 400. Il Comune lo affittava annualmente ad incanto e il pagamento era in segale e miglio che erano venduti all'incanto dall'esattore. Tutti i Caprezzesi, salvo i Bisesti, dovevano macinare in esso sotto pena di multa, nessuno poteva deviare l'acqua durante la macinazione. Per la deviazione dell'acqua nei prati nella notte e nei giorni festivi si seguivano regole complicate. L'affittuario per la comodità del paese doveva risiedervi o lasciare un incaricato giorno e notte: ma nessuna donna, nemmeno sua moglie, poteva fermarvisi. Queste regole valsero fino all'anno 1750.

Nel 1653 alcuni Pellegrini vollero fabbricare un altro mulino: il paese protestò presso il conte Borromeo, feudatario, il quale fece riunire dal suo segretario e dal prevosto d'Intra sulla piazza della Chiesa tutti i vecchi del paese, i quali affermarono che non era necessario un altro mulino. Ma col tempo venne costruito, perché nel 1711 il Comune lo comprò dai Pellegrini. Si trovava sopra la piazza attuale ed era detto Molino Vecchio. Fu venduto in seguito nell'aprile 1859 a Gaudenzio Borgazzi con l'obbligo di un livello di L. 29,10. Furono sempre affittati, finchè sul principio dell'ottocento furono venduti con l'obbligo di un livello.
Al principio del 900 i mulini non funzionavano più: il mulino di sotto fu venduto dal Comune, quello di sopra fu riscattato (1910).
Nel 1811 fu costruito da Intragnesi un mulino a Nivia sul territorio di Caprezzo, comprato nel 1838 da Baldassarre Barbini. Nel 1837 fu venduto a Minesi di Intragna un sito per mulino al Pontaccio. Nel 1907 da Francesco Bisesti fu messa una macina nella segheria vicino alla chiesa. Ma la produzione di farine pronte riduce la coltivazione dei grani (che erano principalmente miglio e segale con la cui mistura si faceva il pane) e di conseguenza portò al mancato utilizzo dei mulini.

Tratto da "Cenni storici di Caprezzo" e arricchito con la preziosa collaborazione di Rinaldo Pellegrini (Scuola primaria di Cambiasca)

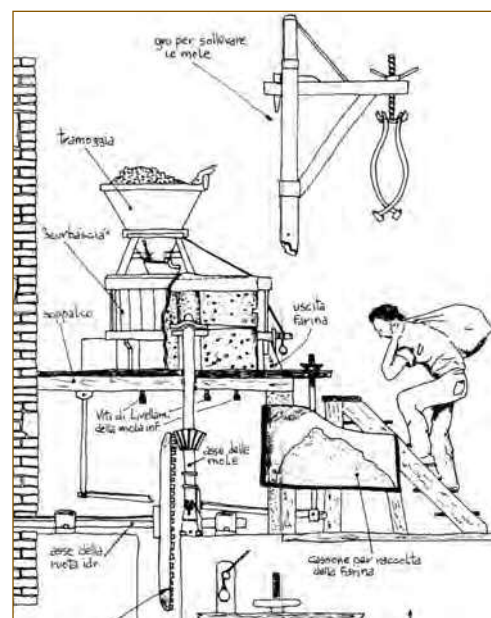
I MULINI DI ARIZZANO

Nel comune di Arizzano, confinante con il nostro paese, si trova una località denominata, "I Mulini", raggiungibile comodamente a piedi dalla nostra scuola. Molti di noi conoscono questo luogo perché spesso ci si reca in una pizzeria, proprio lì ubicata. Ma la nostra ricerca ha voluto approfondire le ragioni della denominazione del luogo.

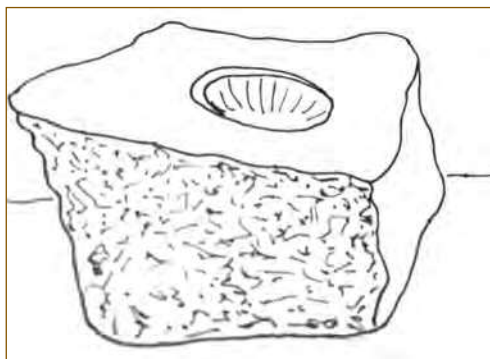
Perché località "i Mulini"? Guardandosi attorno la risposta all'interrogativo è immediata. Certo mulini veri e funzionanti non ce ne sono, ma lì scorre tuttora un rio e molte **ruote di macina**, di quelle di cui ci ha parlato Guido Canetta sono state posizionate in più punti, quasi a costituire monumenti.

Guido ci ha spiegato che il mulino era presente in ogni territorio e gestito da un mugnaio. Era strutturato all'interno di una casa e a disposizione di chi voleva trasformare i chicchi di grano o segale ricavati dal proprio raccolto in farina, per fare il pane.

Guido ci ha mostrato un **modellino** dal quale si comprende il funzionamento di questa sofisticata macchina che produceva un elemento base nell'alimentazione del passato:la farina.

Alleghiamo l'immagine di un mulino e delle sue parti: si tratta di un complesso sistema di ingranaggi collegati tra loro, nel quale una parte si connette ed imprime il movimento alla macina. Naturalmente la ruota a pale, esterna alla struttura e a contatto con la forza dell'acqua è quella che fa girare tutto l'impianto.

LA PILA

Guido Canetta, esperto di storia locale che ci ha orientato nella nostra ricerca sul grano, ci ha parlato di un importante reperto presente sul nostro territorio: la "*pila*".

Per scoprire di che cosa si tratta abbiamo raggiunto il centro storico di Bureglio, frazione del Comune di Vignone, dove si trova la nostra scuola. Più in particolare ci siamo recati alla "Casa degli archi", caratteristica abitazione locale del passato, e lì, sotto il porticato, abbiamo potuto osservare la "pila", testimone di un'attività molto diffusa nei nostri paesi, fino a qualche secolo fa. Si tratta di un grosso masso parzialmente squadrato che presenta sulla faccia superiore una cavità a forma di scodella conica, con l'imboccatura contornata da un bordo "a labbro". Con un termine moderno potremmo chiamarlo "mortaio" essendo di forma simile a quelli di marmo o di bronzo che qualche mamma usa per preparare il pesto. Anche il vocabolo "pila" appartiene alla lingua italiana e indica un grande e profondo recipiente di pietra. A che cosa serviva? Quando i campi situati sui terrazzamenti, dei quali abbiamo testimonianza passeggiando nei nostri boschi, erano coltivati dai nostri antenati a cereali (grano, segale, miglio e panìco), le possibilità di utilizzo del prodotto ricavato erano due: macinare i chicchi al mulino per ottenere la farina, oppure utilizzare i chicchi interi per cuocerli nella minestra. In quest'ultimo caso i chicchi andavano puliti e liberati della pula. Proprio per questa operazione si servivano della "pila" e del *pestòch*, una specie di martellone di legno. Si versava una certa quantità di cereale nella cavità a scodella e con il pestòch si iniziava a battere i chicchi di grano o altro cereale. I chicchi sfregandosi tra loro e contro le pareti di pietra della cavità, si liberavano del rivestimento. E il bordo a labbro? Ad ogni colpo

Pila a Caprezzo dalla ricerca della Scuola primaria di Cambiasca

Pila alla Casa degli Archi di Bureglio dalla ricerca della classe II di Vignone

del *pestòch* molti chicchi schizzavano verso l'alto, ma quell'apposita curvatura li faceva ricadere nella scodella.
Secondo Guido Canetta in tempi più recenti la "pila" è stata usata anche per liberare le castagne secche della loro buccia ed ottenere le castagne bianche.

(Classe V, Scuola primaria di Vignone)

Esperienza di uso della pila con il pestoch e di suvccessiva vagliatura dei cereali con il maestro Guido Canetta, classe II, Scuola primaria di Vignone

IL MULINO DEL RIALE TAPIN - OIRA (CREVOLADOSSOLA)

Tapina, nelle antiche carte, è la località da cui sgorga la sorgente. Il rio Tapin è un torrentello alimentato da sorgenti perenni. Lungo il percorso del rio si trovano fontane, lavatoi, abbeveratoi e il mulino.
L'acqua del torrentello, fino a pochi decenni fa, veniva ancora utilizzata per i lavori domestici e in particolare per fare il bucato.
Il mulino di Oira macinava i semi dei cereali trasformandoli in farina. La farina veniva messa in sacchi che il mugnaio si caricava sulle spalle per poi venderli.
Il signor Giulio Bendinelli ci mostra la macinatura dei chicchi di segale.
Oggi il mulino funziona ancora grazie all' opera di ristrutturazione del signor Rodolfo Minoggio. Eccolo mentre ci mostra le pietre originali.

(Scuola primaria di Caddo)

ALCUNI MULINI IN OSSOLA

Mulino di Anzuno (Domodossola) lungo la "Via dei torchi e dei mulini" (visitato dalle classi III della Scuola primaria Milani di Domodossola)

Mulino di Salecchio (Premia) un tempo usato per macinare la segale

ALCUNI MULINI IN OSSOLA

I mulini del rio Graglia a Trontano, restaurati a scopo didattico e visitati dalle classi delle Scuole primarie di Domodossola e Gravellona Toce

Mulino del Tach a Zornasco (Malesco) restaurato e visitabile nell'ambito dei percorsi dell'Ecomuseo ed Leuzerie e di Scherpelit

I FORNI DI CREVOLADOSSOLA

Sul territorio abbiamo visitato il forno di via alla Villa in frazione Oira (Crevoladossola), che di recente è stato smantellato perché il tetto era pericolante.
Abbiamo visitato anche la frazione di San Giovanni con il suo forno. San Giovanni era una bella frazione che si affacciava sulla strada del Sempione. Il borgo è stato completamente distrutto da una frana nel 1951. Si conserva però ancora un bel forno antico.
Il signor Bruno Genini ci ha spiegato che sopra al forno avevano costruito una camera da letto. Il forno serviva a cuocere il pane, ma anche a scaldare!

(Scuola primaria di Caddo)

Forno in via Villa a Oira

Il visita con nonno Bruno Genini al forno in frazione San Giovanni (Crevoladossola)

I FORNI NEL COMUNE DI PREMIA

Nel territorio del nostro Comune abbiamo trovato antichi forni in cui gli abitanti delle varie frazioni hanno fatto cuocere il pane, fino ai primi decenni del secolo scorso. I forni sono ubicati nelle seguenti località: Pioda, Albogno, Rodis, Piedilago. Cagiogno, Crego, Cadarese, Passo, Rivasco, Salecchio Inferiore, Salecchio Superiore e Case Francoli. Alcuni di questi forni sono ancora utilizzati per cuocere il pane durante le feste frazionali; è questo un bel modo per mantenere vivi i ricordi e le tradizioni del nostro paese. Durante le ricerche fatte per realizzare il nostro "lavoro" sul pane, abbiamo visitato il forno di Pioda. Il forno è collocato in un piccolo edificio in cui venivano espletate alcune attività comunitarie: la preparazione del pane, la torchiatura dell'uva, la macina delle noci per ricavare l'olio e le pere (*piir*) per ottenere il vino di pere; di fianco c'è il lavatoio con le vasche di pietra. La preparazione del pane avveniva in due locali separati: nel primo si vedono le bocche dei due forni, nel secondo, riscaldato da un "fornet", si impastava il pane e lo si lasciava lievitare per una notte intera.

Il forno di Pioda, Premia

Pala per infornare

Questi alcuni dei nostri commenti, dopo la visita degli antichi forni:
"Io non avevo mai visto un forno antico"
"Il forno è enorme e si potevano cuocere almeno 100 pani per volta"
"La cupola del forno è bellissima: è rotonda ed i mattoni sono ancora perfettamente allineati"
"Io pensavo a quanto fuoco ci potesse stare"

Utilizzando sia la nostra fantasia che le informazioni ricevute con le interviste alle persone più anziane abbiamo sintetizzato con i disegni le varie fasi della preparazione del pane.

La segale veniva coltivata nei campi del nostro paese e quando giungeva a maturazione veniva tagliata con falcetti speciali e poi si "battevano" le spighe per ottenere i chicchi da macinare.

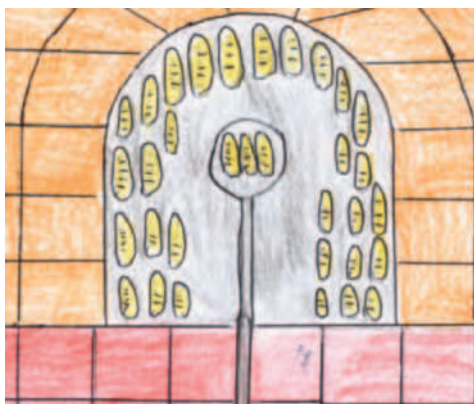
Le donne setacciano la segale nel "val"

Successivamente la segale veniva portata al mulino ad acqua di Piedilago e ogni famiglia riportava a casa la farina da impastare, al forno.

Un uomo accende il forno per riscaldarlo e nel frattempo le donne, nel locale accanto, impastano la farina con l'acqua e il sale nella "marna".

Dopo esser stato messo a lievitare, *il pane viene infornato*. Mentre molte pagnotte cuociono, *s'impasta altro pane*. Le pagnotte sono portate a casa e disposte sulla "bautreska".

I forni venivano accesi due volte all'anno: a giugno e a dicembre; in quelle settimane tutte le famiglie preparavano e cuocevano un gran numero di pagnotte che venivano consumate nei mesi successivi. Il pane era del tipo più comune, con le farine di segale, mais e grano saraceno; in tempi di particolare penuria si univano anche la farina di castagne o patate lessate e schiacciate. Le persone intervistate ci hanno parlato di quei giorni come di una festa allegra perché i forni diventavano il centro della vita e del lavoro di tutta la comunità; ognuno, adulto o bambino, aveva un proprio compito: portare le fascine, accendere il forno, tenere il fuoco vivo, impastare e mettere le pagnotte a lievitare, farle cuocere, trasportarle nelle case e sistemarle sulle "bautreske" (assi orizzontali appese al soffitto dei corridoi o di altri locali arieggiati per non farle ammuffire o rosicchiare dai topi). Al termine dei lavori, i bambini ricevevano in regalo dei pani particolari che raffiguravano un galletto per i maschietti ed una bambolina per le bambine. Il pane secco veniva tagliato con il "tajor": un "tagliere" di legno a cui era agganciato un coltello a leva; il pane era mangiato giornalmente, dopo essere stato ammorbidito nel latte o nell'acqua.

Impastatrice elettrica della Cooperativa di Premia

Nella prima metà del 1900, anche l'economia delle famiglie del paese è cambiata: molte persone hanno trovato lavoro nei cantieri aperti per la costruzione delle dighe oppure sono emigrate all'estero o nelle città dove c'erano le fabbriche. Intorno agli anni '30 anche a Premia, nei locali della Cooperativa di Consumo, era stato allestito un grande forno in cui c'era anche una impastatrice elettrica; qui ben un quintale di pane, sia bianco che di segale, veniva preparato giornalmente per tutti i "premiesi" e quindi anche l'attività della preparazione del pane in famiglia è andata via via scomparendo.

(Scuola primaria di Premia)

Il panettiere della Cooperativa Pietro Locatelli

IL FORNO DI TAPPIA

Per quanto riguarda i forni, ci siamo soffermati sul forno comunitario del 1871 di Tappia, località situata tra Villadossola e il Monte Calvario.

Qui nell'antichità il pane, preparato nei vari mulini, veniva portato a cuocere generalmente una o due volte l'anno. I forni, a cupola, avevano uno sportello di apertura e venivano scaldati con la brace della legna che, al momento opportuno, veniva spostata di lato per introdurre la pagnotta.

L'impasto di farina, acqua e lievito naturale, proveniente da una precedente panificazione, lasciato fermentare all'aria, veniva posto a lievitare per una notte e il giorno seguente modellato in pani che, lasciati a riposare coperti con tele di canapa, venivano infine portati al forno.

Nel caso del pane di segale la cottura doveva essere lenta, per un'ora e mezza a 220 gradi. Per capire il punto giusto di fine cottura si osservava il colore della crosta della pagnotta. I pani, di un chilo circa, estratti dal forno venivano lasciati a raffreddare su assi di legno. Il pane nero era ideale per accompagnare salumi e formaggi e per preparare molti dolci.

I forni erano locali inizialmente isolati dai centri abitati per evitare che in caso di incendio i fabbricati venissero raggiunti dal fuoco. Chi portava a cuocere il pane doveva rifornire la legna necessaria per riscaldare il forno.

La cottura avveniva poche volte l'anno ed era un momento durante il quale si svolgevano grandi feste durante le quali si provvedeva anche ad assegnare ai più bisognosi una parte del prodotto della comunità.

Attorno al Pane ruotava la vita di tutta la comunità e la difficoltà delle comunicazioni, nonché la distanza tra i vari nuclei abitati, rendevano indispensabile la realizzazione di numerosissimi forni del pane.

(Classi III, Scuola primaria Milani di Domodossola)

I MULINI DEL GRAGLIA E IL FORNO DI TRONTANO

Noi bambini delle classi seconde di Gravellona Toce abbiamo scritto un racconto, ambientato nei mulini e nel forno di Trontano, che abbiamo visitato. Protagonista: il pane.

«Ciao io sono il pane… proprio lui, quello che mangi a colazione, a pranzo, a merenda e, magari un pochino, a cena... Ma mi conosci davvero? Il pane comincia da un piccolo seme che, quando fa freddo, va a dormire sotto la terra *ron…fi…ron..fii*. Per tutto l'inverno fino a primavera.

Eccoli i campi dove noi semini dormiamo in inverno e cresciamo quando sentiamo il calore dei raggi del sole di primavera. Ecco il "mio" paese: **Trontano** proprio qui, ai Mulini del Graglia io e i miei fratelli semini (allora saremo chicchi) andremo per essere macinati e trasformati in farina per diventare pane...

È passato il tempo e noi chicchi ci siamo trasformati in spighe, ormai siamo mature per essere raccolte... È la mietitura. Le spighe mature sono state raccolte, ora tutti noi chicchi saremo separati dalla paglia, dai legnetti, dai sassolini e poi portati al mulino a macinare.

La trebbiatura poteva essere fatta a mano con un bastone (il *tresk*) oppure con un macchinario sempre mosso a mano... Il contadino non riposa mai! Le spighe di segale vengono portate alla macchina per trebbiarle, si usa il gerlo, una cesta che si mette sulle spalle e non rovina le spighe (non si perde nemmeno un chicco).

In questa fotografia si vede bene il macchinario per trebbiare:
-la freccia rossa indica dove venivano messe le spighe per essere liberate dalla paglia
-la freccia verde fa vedere la manovella che veniva azionata dall'uomo per far funzionare la trebbiatrice

I chicchi di segale ripuliti dalla paglia, venivano liberati dai legnetti, dai sassolini e da tutta la polvere facendoli "saltare" hop hop hop in un cesto: il **vaglio**.

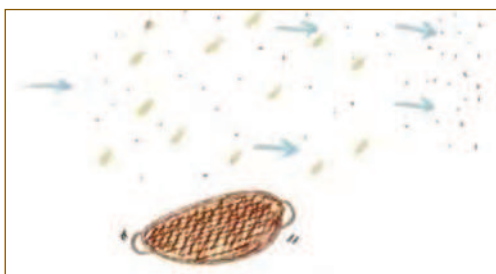
La vagliatura: ecco il vaglio. Veniva anche utilizzato un "rastrello speciale", che serviva a stendere i chicchi di segale dopo che erano stati ripuliti... Devono essere fatti asciugare benissimo all'aria! I chicchi di segale asciutti vengono portati al mulino per essere macinati con la molitura.

Poco dopo l'abitato di Trontano, proseguendo in direzione di Verigo lungo l'antica mulattiera che saliva in Val Vigezzo, si raggiunge il **ponte di pietra sul Rio Graglia**.

Questa zona è chiamata "I Mulit" per la presenza di sei **mulini in pietra** di piccole dimensioni, allineati in serie lungo il corso d'acqua, utilizzati in passato per la macinazione dei cereali, soprattutto segale...

Gli edifici risalgono probabilmente alla fine del 1600 inizio 1700 ma quasi certamente furono edificati sui resti di mulini preesistenti. I mulini del Graglia vissero la loro ultima stagione nei difficili anni della seconda guerra mondiale, poi iniziò l'abbandono e il decadimento.

I mulini del Rio Graglia presentano una struttura semplice con la **ruota idraulica (o turbina) orizzontale**. Tale struttura è quella più diffusa in Ossola, semplice da costruire perché non comporta ingranaggi, ma di rendimento limitato. La ruota idraulica era costituita da una corona di pale piatte oppure concave, a forma di cucchiaio, dette "tavelle".

La ruota veniva messa in movimento dalla spinta di un getto d'acqua proveniente dal canale di adduzione.

Alla ruota idraulica era fissato un albero verticale che attraversava la macina inferiore e si fissava alla macina superiore con una branca metallica chiamata "a farfalla". All'estremità inferiore del pignone al di sotto della ruota idraulica, era fissato un blocco di dura roccia che si inseriva perfettamente all'interno di una cavità, ricavata in un altro blocco di roccia quarzosa, che appoggiava direttamente sul terreno e serviva come perno di rotazione dell'intero mulino. Le due macine, chiuse da un coperchio in legno detto "cassa" erano sormontate dalla "tramoggia" di alimentazione, da cui fuoriuscivano i chicchi da macinare. Questa subiva leggere vibrazioni, che permettevano ai chicchi di scendere nel foro della macina in maniera regolare.
Sulle facce delle macine venivano praticati dei solchi poco profondi orientati dal centro verso la circonferenza esterna, obliqui e scavati in modo tale che, accoppiate le due macine, facessero come le lame di un paio di forbici per far uscire il miscuglio di farina e crusca.

La farina di segale è ormai macinata e messa nei sacchi, può essere trasformata in pane... Sulle Alpi dove si coltivava la segale, c'era il caratteristico pane scuro, il "*pan'd sèila* o *pan nègar* o *pan biava*". Sin dai tempi più antichi il pane è stato preparato con l'uso di due soli ingredienti: le farine e l'acqua. Il lievito era costituito dal primo impasto lasciato riposare e fermentare: la pasta madre, o pasta acida, che poteva essere conservata di volta in volta (l'*alvàa*). La riproduzione di enzimi e batteri prendeva avvio per vie naturali.

Ricetta per il lievito naturale e il pane di segale

Ingredienti
200 gr di farina integrale di segale
165 gr di acqua
10 gr di lievito naturale di segale

Lasciar lievitare 14-16 ore a 20-21°C coperto con un telo di lino.
Per l'impasto finale: 300 gr di farina di forza; 175 gr di acqua; 8 gr semi di cumino; 9 gr di sale; 0,5 gr di lievito di birra; 365 gr di lievito naturale di segale (cioè l'impasto precedente meno 10 gr).

I forni a cupola, con una piccola bocca dotata di uno sportello, venivano scaldati con fuoco di legna fin dal giorno precedente. La brace veniva spinta da un lato ed erano introdotte le pagnotte, che cuocevano a circa 200 gradi, per un tempo di oltre un'ora. Ogni famiglia confezionava il proprio pane, impastandolo sulla madia (*marna*), l'apposito mobile di legno, e cuocendolo quindi negli appositi forni, che potevano essere comunitari o privati. Se il forno era comunitario ogni famiglia provvedeva ad un po' di legna per scaldarlo, se era privato chi lo utilizzava riconosceva al proprietario una parte dell'infornata in pagamento».

Abbiamo conosciuto la storia della segale, dal semino alla spiga, abbiamo conosciuto i mulini e come funzionavano, sappiamo come preparavano il pane e come lo cuocevano... E noi cosa facciamo? Adesso con tutti gli ingredienti, con l'aiuto del signor Marco e della signora Paola, proviamo a fare il nostro pane quotidiano.
Bene, visto che i grani di segale li abbiamo già pronti, cominciamo a macinarli usando un "mulino da tavolo". Sappiamo bene che la farina che abbiamo ottenuto è piena di crusca, allora, come facevano le nostre bisnonne, usiamo il setaccio e setacciamo la farina, così possiamo cominciare a preparare l'impasto.
Dunque: farina di segale; acqua; sale; pasta madre per fare più in fretta.
Per quanto riguarda le dosi facciamo un pochino a occhio, tanto ci aiutano i grandi... Impastiamo fino ad ottenere una pasta elastica ma non appiccicosa e scopriamo che è proprio divertente provare a fare il pane. Abbiamo messo il nostro pane nel forno, sappiamo che la temperatura deve essere di 200 gradi. Però dobbiamo aspettare più di un'ora.

Attenzione, attenzione! il campanello del forno è suonato... Vuol dire che il nostro pane è pronto. Questo è un forno industriale uguale a quello che usano oggi nei panifici. Eccolo il nostro pane quotidiano, certo non è bianco come quello che mangiamo di solito, ma è fatto con la farina di segale un po' scura, ma buonissima... È davvero buonissimo il pane che abbiamo preparato, è una merenda sana naturale, e ricca di fibre, che fanno bene ai nostri pancini...

Il pane di segale, dal tipico colore bruno, è un pane che ha tantissime virtù.
La segale è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle graminacee. È un cereale, che assomiglia molto al frumento, si adatta abbastanza bene alla panificazione, ma, rispetto al frumento, non ha molta capacità di sviluppare il glutine. Il pane di segale è un alimento molto energetico, ha un grande contenuto di fibre, è ricco di sali minerali e vitamine, specie del gruppo B. La segale possiede inoltre un'efficace attività anti-arteriosclerotica, sembra infatti che le popolazioni che si nutrono con pane di segale, hanno meno probabilità di avere malattie che riguardano il cuore e la circolazione.

Intervista alla signora che gestisce il forno comunitario di Trontano

D) Buongiorno, siamo dei bambini delle seconde di Gravellona Toce, vorremmo sapere tante cose sul forno comunitario.

R) Ciao bambini, prima di tutto! Il forno comunitario era quello che serviva per le famiglie di tutto il paese, veniva acceso una volta al mese o due e serviva per cuocere il pane di segale per tutto il paese.

D) Ma chi portava la legna per accenderlo e chi si occupava di tenerlo acceso?

R) La legna veniva portata dalle donne delle famiglie che non avevano il proprio forno ed erano loro a turno a mettere la legna e a controllare che il forno non si spegnesse e il fuoco non fosse troppo forte; il forno si accendeva il giorno prima per cuocere il pane il giorno dopo.

D) Come si capiva che il forno era abbastanza caldo?

R) Dopo che tutta la notte la legna era bruciata, i mattoni che rivestono il forno dentro diventavano quasi bianchi e la legna era diventata brace: quello era il momento giusto per infornare il pane di segale.

D) Come si portava il pane al forno?

R) Dentro nella stanza del forno ci sono attaccati al muro tanti ganci di ferro, su ogni gancio ogni donna appoggiava la propria asse bella pulita con sopra le pagnotte da cuocere, in numero giusto per la famiglia.

D) Quanto durava la cottura?

R) La cottura durava un'ora, bisognava sempre tenere sotto controllo il forno che non si raffreddasse, allora bisognava aggiungere dei rametti alle braci, non dei legni perché non si accendesse un fuoco troppo forte che facesse bruciare il pane.

D) Le donne come riconoscevano il pane?

R) Le donne facevano un disegno con il coltello sopra alle pagnotte da cuocere, i disegni erano diversi a seconda delle famiglie, così nessuno poteva confondersi, anche se tutti avevamo fame e avremmo voluto un po' di pane in più...

D) Lei fa ancora il pane di segale a mano come una volta?

R) Certo, il forno è ancora funzionante e io preparo l'impasto con la pasta madre, la farina di segale, l'acqua, un pochino di lievito di birra, il sale... proprio come faceva la mia mamma, lo faccio alla sera quando vengo ad accendere il forno e lo lascio lievitare tutta la notte, quando è caldo il forno è pronto anche il pane da cuocere

TUTTI) Grazie signora è stata gentilissima !!

R) Grazie a voi, bambini, e non sciupate il vostro pane quotidiano!

(Classi II, Scuola primaria di Gravellona Toce)

I LUOGHI DEL PANE DI CAMBIASCA E DELLA VALLE INTRASCA

Noi ragazzi di quinta di Cambiasca abbiamo iniziato la ricerca sui forni da pane verso la fine dell'anno scolastico, ma ci siamo subito accorti che questo progetto apriva un interessante studio di storia locale, da approfondire per la conoscenza del nostro paese e per non dimenticare i ricordi della vita di un tempo.

Noi proveniamo dai paesi della **Valle Intrasca** (Cambiasca, Ramello, Caprezzo, Miazzina, Aurano, Intragna) e la nostra scuola è una struttura di fondovalle che raccoglie utenti di tutti questi paesi.

Veduta di Ramello e Cambiasca

Per prima cosa abbiamo trovato **un filo sottile che lega il percorso del pane: i cortili nei centri storici, i forni da pane, i campi da segale e miglio, i mulini della Valle Intrasca**.

Il nostro percorso si è mosso sul territorio, ma anche andando nell'archivio storico della Valle Intrasca con la signora Marilisa Morandi.

Il cortile, *ul Stall*

Cambiaca, corte d'Maté

Girando per Cambiasca abbiamo notato che soprattutto nella parte del centro storico ci sono tanti cortili: "*stall*" che erano strutture abitative risalenti al medioevo quando le abitazioni dovevano essere ben difese dagli attacchi dei briganti. La struttura a corte dei fabbricati di Cambiasca è ben evidente ancora passeggiando per il centro storico; alcune famiglie abitano nella stessa corte e spesso hanno rapporti di parentela. "La corte" intesa come cortile all'interno di un gruppo di case, era l'unità sociale più piccola che abbracciava più famiglie appartenenti allo stesso ceppo parentale. Gli abitanti di una corte facevano parte di un'unità familiare: un *focus* (focolare) fondato dagli avi, attorno al quale si riconoscevano i membri di una famiglia. I membri della corte si riconoscevano solidali per svariati motivi: abitavano e lavoravano insieme, pagavano insieme per l'unico "focus" le imposte comunali ed ecclesiastiche, spesso sedevano insieme in chiesa nella stessa panca, festeggiavano in comune il santo

patrono della corte, quasi sempre dipinto in affresco sulla parte esterna o sul portone d'ingresso: un Santo o una Madonna che in qualche circostanza beneficò un membro della corte.

Nella corte si viveva con "Un sol pane e vino" La corte era composta da un unico cortile che faceva da sfogo per tutte le attività agricole: vi erano il **forno** e il **pozzo** comune, la **stalla** per il bestiame piccolo e grosso (con il fienile al di sopra), un portichetto per gli attrezzi da lavoro, il recinto per il maiale, il magazzino per le riserve alimentari. Sul cortile si apriva la **cucina**, una larga stanza con il focolare senza tiraggio (il camino venne in seguito), il pancone, la tavola, la credenza, pentole e tegami di rame, mestoli arnesi sparsi un po' dappertutto, l'angolo della filatura della lana o della canapa.

Al fianco dell'entrata della cucina vi era, immancabile, il sedile di sasso: un prolungamento della cucina per un po' più di luce e per due chiacchiere con il parentado. Al piano superiore le **stanze da letto**, anguste, non sempre soffittate, col pavimento in legno, paglericci su tavole e tanti santi alle pareti, una piccola finestra per difendersi dal freddo. Un robusto portone chiudeva la corte, con un vecchio ferro da cavallo inchiodato: le paure erano tante a quei tempi e un…protettore in più, non guastava. Ogni corte si distingueva dalle altre e veniva individuata attraverso il soprannome di famiglia che veniva dato per piccoli difetti o manie, per la professione di un individuo o di una famiglia. Spesso il soprannome si è poi trasformato in cognome. Il maestro Guido Canetta aveva ritrovato un piccolo aneddoto curioso che aveva raccontato la nonna Lidia, che ricorda la vita nelle corti: "Un tempo nelle corti abitavano tanti nuclei familiari, e a volte accadeva che ci si sposava una seconda volta magari tra vedovi e così… i figli si ritrovavano mescolati. Un giorno dalla finestra di una casa si sentì urlare: *Giuvan, vegn giù che i vost fioeu e i me' fioeu se piccan cunt i nost fioeu*" …e tutti ridevano per le grida della *Marieta*.

IN GIRO PER IL PAESE ALLA RICERCA DEI FORNI DA PANE

Noi abbiamo immaginato la vita di un tempo e sicuramente quel forno da pane consolidava il senso di appartenenza della comunità, perché un giorno alla settimana si accendeva il forno per cuocere il pane e ogni famiglia poteva così preparare il suo pane per il consumo familiare. È stato interessante notare che in valle Intrasca c'erano anche dei mulini dove si macinava il grano. Era molto in uso anche il pane di segale che veniva conservato, essiccato e utilizzato in forma di zuppe. I nostri maestri ci hanno raccontato che alcuni anni fa i nostri compagni hanno seminato la segale in un campo vicino alla scuola e hanno fatto il pane di segale.

Nel nostro giro per il paese abbiamo trovato ben cinque forni da pane alcuni ben visibili altri nascosti, certamente ora non più utilizzati. Sicuramente un tempo si usava il forno in tutte le stagioni dell'anno: era un modo per ottimizzare le risorse energetiche, si valorizzavano gli ingredienti locali, si era giustamente orgogliosi per la produzione di un pane di qualità.

Al giorno d'oggi c'è il panettiere a Ramello e due rivendite di pane a Cambiasca.

(Scuola primaria di Cambiasca)

Mappa dei forni da pane di Cambiasca; sotto i cinque forni individuati

Antico forno di Ramello: imboccatura e volta interna

COME SI FACEVA IL PANE UNA VOLTA?

Chiediamo ai nonni. Un tempo il pane si faceva in casa (Leonardo).
La mia mamma mi ha raccontato che la sua nonna faceva il pane ogni tre mesi circa (Simone).
La mia nonna mi ha spiegato il suo segreto per fare il pane morbido: mettere una patata nell'impasto (Matilde).
Il grano veniva raccolto a mano e la farina si otteneva dalla macinatura del grano con il mortaio (Alessandro).
Per l'impasto si procedeva in questo modo: si faceva una montagna con la farina, poi si creava un buco in mezzo; nel buco si rovesciava l'acqua con il lievito, il sale e, chi voleva, le patate oppure l'olio; si formava una palla e si lasciava riposare (Vittoria).
Dopo si creavano dei piccoli panini o delle pagnotte, si lasciavano lievitare ancora sotto una coperta di lana (Dennis).
Finalmente veniva cotto nel forno di pietra (Alessandro)
…dove veniva fatta bruciare la legna (Filippo)
...che dava al pane un sapore speciale (Christian)
I pani si sfornavano con una pala di legno (Noemi)
Venivano fatti raffreddare sopra assi di legno poste all'ingresso del forno. Il pane era così pronto per essere venduto (Alessandro).

(Scuola primaria Peron di Verbania)

GLI ANTICHI FORNI DI VIGNONE

Quello che tutti noi abbiamo oggi nelle nostre cucine, a disposizione della cottura di molti cibi, è il forno elettrico. Basta scegliere la temperatura idonea alla preparazione, impostare il timer e con semplici pulsanti o rotazioni di pomelli tutto si risolve in casa nostra.
Guido Canetta ci ha accompagnati alla ricerca di forni nel nostro paese. Ci ha spie-

gato che non erano in molti ad averlo in casa e più spesso esisteva un forno comunitario a disposizione di tutti coloro che dovevano cuocere il loro impasto di acqua e farina destinato a divenire pane. Non si trattava di una pratica quotidiana. Di tanto in tanto si panificava e si conservavano le pagnotte anche per settimane avendo cura di porle in luoghi sollevati e inaccessibili a roditori interessati e in cerca di cibo.
Il forno era strutturato in sasso ed era collegato all'esterno con una canna fumaria. Era ampio e profondo, soprattutto se doveva produrre molto. All'interno vi si accendeva il fuoco, si lasciava consumare il legno in modo da creare brace destinata ad emanare calore per la cottura del pane.
Nella visita svolta in paese, su indicazione di Guido, un esempio significativo di forno lo abbiamo trovato presso la casa parrocchiale nel complesso della chiesa di S.Martino.

(Classe V, Scuola primaria di Vignone)

Antichi forni a Vignone: a sinistra quello presso la chiesa di San Martino

Antichi forni a Vignone e Bureglio

INTERVISTA AL MAESTRO GUIDO CANETTA: IL CICLO DI PRODUZIONE DEL PANE

In classe abbiamo ricostruito, tramite immagini, l'agricoltura dei cereali nelle nostre zone ed osservato le strutture ancora presenti utilizzate per produrre pane, grazie all'aiuto prezioso del maestro Guido Canetta.

Il maestro Guido ci ha spiegato che in un libro scritto nei primi del '900 dall'allora prete di Bee, si racconta che a Premeno le principali coltivazioni erano: **segale, canapa, orzo, patate, panico e miglio**. La segale era il cereale presente in maggior misura perché più resistente al clima freddo della montagna. Con i fasci di paglia della segale facevano i tetti delle case. Nella piana di San Martino veniva coltivata la segale. Nei terreni più impervi invece, come verso Intragna, Cicogna, i cereali venivano coltivati sfruttando la tecnica dei terrazzamenti. Questi sono visibili sotto la scuola in un bosco denominato Ca' dei muli o al Motto di Crana.

A Vignone ci sono testimonianze scritte del 1700 circa, sull'esistenza di mulini, ma non sono più visibili. Tali testimonianze raccontano che l'acqua del torrente che scorre di fianco alla scuola azionava le pale del mulino, posto a valle, che macinava la farina. Ad Arizzano in località Mulini, è visibile tutt'ora un vecchio mulino. A Ramello è presente un mulino, non più attivo. A Cossogno c'è un mulino ben conservato.

Antico forno a Premeno

A Premeno il bisnonno di Camilla nel 1900 panificava, ma è presente un forno di epoche antiche vicino al campanile che è ancora visibile. Inoltre sono visibili ancora delle parti di un mulino in località «Bagn».

A Bureglio, in una casa privata è visibile un antico forno per panificare.

Vicino alla chiesa di San Martino, dietro al campanile è presente un forno adibito alla panificazione, ma non più attivo.

Andando per le vie dei paesi si possono facilmente trovare strumenti come «**la pila e il pestoch**», utilizzati per trasformare il grano in farina. Abbiamo provato anche noi ad utilizzarli.

(Classe II, scuola primaria di Vignone)

Antico forno in una casa privata a Bureglio di Vignone

ALCUNI ANTICHI FORNI IN OSSOLA

Montecrestese, frazione Pontetto

Piedimulera, frazione Pairazzo

Baura, frazione Bissoggio, quel che resta di un antico forno

Antrona Schieranco

ALCUNI ANTICHI FORNI IN OSSOLA

Calasca Castiglione, frazione Cresta

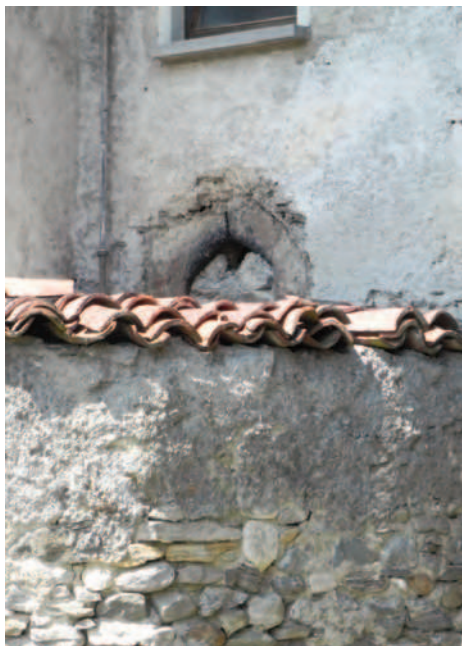
Calasca Castiglione, frazione Ielmala

Macugnaga, Dorf, esterno e interno

ALCUNI ANTICHI FORNI IN OSSOLA

Premia, frazione Salecchio, due vedute dell'antico forno

Toceno, antico forno Tomà

ALCUNI ANTICHI FORNI NEL VERBANO E NEL CUSIO

Cannero, frazione Ponte

Cannero, frazione Oggiogno, casa privata

Oggebbio, frazione Piazza, casa privata

Gravellona Toce, frazione Pedemonte, un antico forno in funzione per la cottura della tradizionale torta del pane per San Giuseppe

FARE IL PANE

INCONTRI CON FORNAI E PANETTIERI

INTERVISTA A NONNO MARIO, PANETTIERE

Nonno Mario, nonno di Camilla, residente a Premeno, 60 anni fa ha lavorato con suo padre nel forno di famiglia e ci ha raccontato come si faceva il pane nelle nostre zone ai suoi tempi.

Come ha imparato a fare il panettiere?

Mio papà, cioè il bisnonno di Camilla, 100 anni fa da Premeno, utilizzando la ferrovia Intra Premeno, poi il traghetto fino a Laveno ed infine il treno, si è spostato a Milano per imparare a fare il pane. La scuola è durata 5 anni.

Come si faceva il pane 90 anni fa?

Mio padre alla sera alle 21 scendeva in panetteria e faceva il primo impasto. Impastava: 1 quintale di farina, acqua, lievito, sale e girava per 30 minuti. Poi l'impasto ottenuto veniva appoggiato su un tavolo di legno con dei bordi alti, che impedivano che cadesse e coperto da un lenzuolo per non farlo seccare e lasciato riposare in modo tale che lievitasse.

Alle 3 di mattina il bisnonno si alzava ed iniziava a lavorare sino alle 12 circa. Lavorava tutti i giorni, compresa la domenica. Durante l'inverno la produzione di pane soddisfaceva le richieste della popolazione ed aumentava durante l'estate perché c'erano molti turisti.

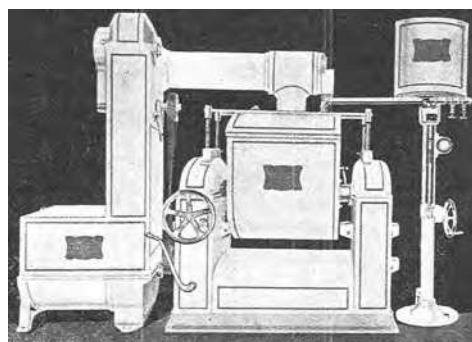
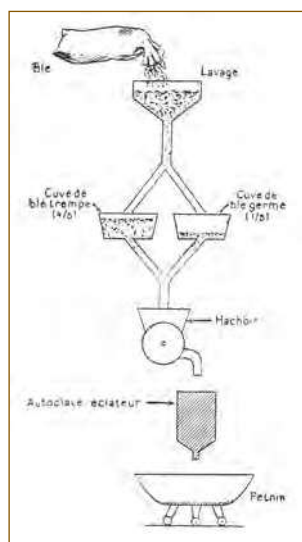
Possedeva un macchinario che tagliava l'impasto e formava delle palline che poi sarebbero diventati le michette da vendere. Le michette venivano messe tutte in fila su una pala lunga 3 mt e appoggiate in ordine nel forno.

Il forno scaldava fino a 250°.

All'esterno del forno c'era la caldaia a legna (poi con il passare del tempo divenne a gasolio) che scaldava i tubi disposti nel cielo del forno e permetteva di cuocere il pane.

I tipi di pane che producevano erano: pane comune, pane all'olio e pane di segale perché durava 1 settimana.

Il pane veniva trasportato in ceste di vimini a piedi o con il carretto e i cavalli sino ad Esio.

(Scuola primaria di Vignone)

Schema di preparazione dell'impasto e macchina impastatrice, tratti dal libro di studio del nonno Mario

UN FORNO E UN PANIFICIO A CANNOBIO

Le classi seconde della scuola media di Cannobio hanno visitato due diverse realtà produttive, il forno Zaccheo (produzione artigianale) e il panificio Albertella (produzione industriale). Le visite hanno portato a conoscere le farine con cui può essere preparato oggi il pane: Farina di grano duro, Farina di grano saraceno, Farina di segale, Farina tipo 0, Farina tipo 1, Farina integrale.

Presso il **Forno Zaccheo** di Cannobio sono state seguite le fasi di preparazione del pane con la preparazione dell'impasto con farina tipo 1, lievito (naturale da pasta madre), acqua e poco sale. L'impasto rimane nell'impastatrice per circa 20 minuti.
La presenza di glutine aiuta la lievitazione. L'impasto deve essere lasciato 18-24 ore al fresco per lievitare. Viene quindi foggiato nelle diverse forme e cotto. Prima della cottura viene immesso vapore per rendere la crosta croccante e leggermente bionda. Il pane viene lasciato in forno 15 minuti a 130 gradi. Il pane appena sfornato viene messo nei sacchetti.

Preparazione dell'impasto

Foggiatura

Cottura

Il **panificio Albertella** si trova a Traffiume, una frazione di Cannobio.

Per produrre il pane in grande quantità, la panetteria utilizza soprattutto farina 00 che viene macinata in un mulino vicino a Bergamo (il frumento viene importato dal Portogallo), alla farina si aggiunge un fattore lievitante per migliorarne la resa. Altre farine utilizzate sono: Farina di grano duro, Farina di segale, Farina integrale, Farina di carbone vegetale. La farina, con l'aggiunta di lievito di birra (viene conservato a 4°) e acqua viene impastata e trasferita nell'impastatrice. Nel pane di tipo industriale vengono aggiunti dei miglioratori, enzimi che scindono l'amido in zuccheri che servono come nutrimento al lievito stesso. Dalle 19 alle 3 di notte, tutti i giorni, l'impastatrice lavora. In alta stagione si raggiunge una media di un quintale di pane al giorno. La distribuzione avviene per tutto il Cusio, Armeno, Domodossola, nei supermercati nei negozi e negli alberghi. I camion carichi di pane escono dal panificio alle 4:00 del mattino.

Le farine

L'impastatrice

Ottenuto l'impasto uno dei ragazzi ha distribuito la pasta in una impallinatrice.

Importantissimi sono i tempi di lavorazione, se la pasta si scalda troppo in fretta lievita troppo per questo dei grandi frigoriferi la mantengono a 26° C fino alla sua definitiva lavorazione. Una macchina con sei differenti rulli, è in grado, dopo essere stata impostata con un computer, di tagliare panini con forme diverse; agendo sulla velocità si può aumentare o diminuire la produzione in modo da avere meno spreco possibile. La forma di pane più richiesta è la rigata. Abbiamo visto anche un forno per quantità limitate e formati speciali, 10 Kg per volta a 190°C e un forno a lettino per grosse quantità, in cui si cuociono anche 40 Kg alla volta a 251 °C con immissione di vapore per lucidare le forme.

(Classe IIB, Scuola Media di Cannobio)

L'impasto nell'impallinatrice

Diverse forme di pane

UN FORNO A DOMODOSSOLA

Per meglio approfondire il percorso della panificazione ci siamo recati presso il forno della panetteria Cento, a Domodossola, per assistere a una dettagliata illustrazione delle varie fasi di lavorazione del pane.

(Classi III, Scuola primaria Milani di Domodossola)

Maestra ti racconto... la visita al forno moderno del panificio "Cento" di Domodossola.

La mattina di martedì 16 maggio sono andato con la mia classe a visitare il forno del panificio Cento.

Siamo andati a piedi tutti in fila abbastanza ordinati. Arrivati a destinazione, siamo subito entrati nel reparto dove viene fatto il pane e ci hanno spiegato tutto il processo che si deve fare: una grossa macchina impastatrice ha prodotto una pagnotta di prova che doveva essere ancora cotta; poi siamo passati ai forni e ci hanno mostrato i panini appena sfornati che venivano messi in delle grosse ceste bianche. I panettieri ci hanno fatto un bel regalo: ognuno di noi ha ricevuto un panino caldo delizioso.

Poi siamo andati nel reparto più goloso: la pasticceria. Il pasticciere stava facendo con una sacca apposta dei biscotti, metà scuri e metà chiari. Anche qui ci hanno fatto un bel regalo: un sacchetto con dei dolcissimi biscotti.

La visita al forno era finita e siamo ritornati in classe dove abbiamo mangiato i biscotti.

La gita non poteva finire meglio!

“IL FORNO” DI CRODO IN VALLE ANTIGORIO

Attualmente, nella Valle Antigorio e Formazza sono aperti i forni di Crodo e di Ponte di Formazza che forniscono il pane a tutto il territorio. Noi abbiamo avuto la possibilità di visitare “Il Forno” di Crodo della Famiglia Meneghello.

La famiglia Meneghello è titolare da parecchi decenni del forno di Crodo; l’attività era stata iniziata dal padre Felice: ogni anno, in suo ricordo, il figlio Germano prepara il “Pane Felice”, nel forno di Rencio, frazione di Crodo. Questo pane è ottenuto da un impasto di farina di segale e mais macinati a pietra.

Appena entrati nel forno del Signor Meneghello abbiamo visto un ripiano con tanti panini da infornare e il fornaio, dopo avercene fatto toccare uno, per capire la morbidezza dell’impasto, li ha infornati. Subito dopo abbiamo imparato a conoscere le diverse farine che si utilizzano nel forno di Crodo: farina di segale, integrale, di grano saraceno, di frumento, il germe di grano. Nel forno Meneghello si usano solo farine di prima qualità che permettono di ottenere dell’ottimo pane.

Poi il Signor Germano ha messo della farina, il sale, l’acqua e il lievito madre nell’impastatrice; quindi l’impasto è stato diviso in tanti panini dalle forme diverse. Nel frattempo, il pane che era stato messo nel forno, si era cotto e il fornaio l’ha sfornato e lo ha insacchettato per regalarcelo.

Questa visita al forno ci ha insegnato che: nei forni moderni i macchinari sono comandati dai computer; il pane prodotto giornalmente, a Crodo, varia tra i 2 ed i 3 quintali e viene distribuito da Domodossola a Premia; il germe di grano, contenuto nei pani integrali, contiene la vitamina B ed inoltre è un “serbatoio” di sostanze nutrienti importanti per la crescita; le farine macinate a pietra sono più granulose; l’impasto del pane è una “materia viva” che deve essere lavorata con tempi precisi rispettosi della sua trasformazione.

I nostri commenti

Mi è piaciuto moltissimo aver vissuto un esperienza fantastica: siamo andati a visitare la panetteria di Crodo; ciò che più ho apprezzato è aver assaggiato i pasticci-

ni, aver toccato con la mano il pane da informare e aver osservato la macchina che lo impastava. È stata una giornata straordinaria!! (Lisa)

Mi è piaciuto tanto quando il panettiere Germano ha messo un pezzetto di impasto di pane in una macchina che lo ha arrotolato e trasformato in un cornetto. Abbiamo assaggiato i biscotti molto gustosi. Alla fine della mattinata il fornaio ci ha regalato il pane croccante, ben cotto, caldo e un po' bruciato. (Beatrice)
E' stato bellissimo ascoltare il panettiere Germano che ci parlava delle farine che lui usa per fare il pane. (Francesca)
Quando il signor Germano modellava le forme di pane era bravissimo! (Aurora)
Il pane walser viene preparato con segale, grano saraceno, frumento, lievito madre, patate e miele e viene distribuito solo dalla panetteria Meneghello di Crodo; io ho visto lo stampo con la W con cui si marchia ogni pagnotta (Lorenzo).

Per informarci sul pane che quotidianamente i "premiesi" consumano, ci siamo recati nell'unico **negozio di alimentari di Premia**, gestito dalla Signora Claudia:
«Ogni giorno acquisto 20 kg di pane, che mi viene consegnato dalle panetterie di Crodo e di Formazza; i pani più richiesti sono quelli integrale, al latte e di semola, solo un chilo è di tipo comune. Il pane avanzato viene lasciato seccare e poi dato in pasto alle capre di mio figlio».
Il pane è molto importante per la nostra nutrizione, poiché è un alimento ricco di carboidrati, fibre, proteine, amidi, zuccheri e grassi e possiede un grande valore energetico: 100g di pane tipo 00 forniscono 289 Kcal.

Durante la visita alla panetteria di Crodo, abbiamo osservato tanti tipi di pane: michette, pagnotte, pane walser, pane con olive, pane di semola, pane integrale, pane con i semi di girasole, pane con il sesamo, pane di segale e pane ossolano. Questa varietà di pane ci ha fatto così riflettere: ogni giorno siamo bombardati da infinite proposte alimentari e anche il pane è diventato un prodotto che deve attirare la curiosità delle persone ad assaggiarlo ed acquistarlo.

(Scuola primaria di Premia)

IL PANE
COME ESPERIENZA DIDATTICA

La panificazione e la preparazione della torta di pane con il pane raffermo, oltre che con la visita a forni e panifici, è stata proposta in diverse classi della scuola primaria con esperienze pratiche (Premosello, Verbania, Vignone, Gravellona Toce). Si riporta il racconto dell'esperienza vissuta dalla classe prima della Scuola primaria di Premosello di riutilizzo del pane avanzato e di produzione del pane in tutte le sue fasi.

Con immagini e parole raccontiamo le attività di QUATTRO settimane di scuola. Abbiamo **giocato con la pasta al sale** per scrivere.

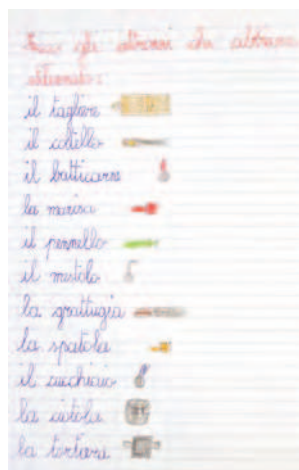
Nella mensa della scuola pranziamo DUE volte la settimana... abbiamo raccolto il pane AVANZATO e l'abbiamo lasciato a seccare. Una mattina le maestre sono arrivare con TRE grandi borse, come quelle di Mary Poppins.

Dentro c'erano: attrezzi da cucina, ingredienti e altro... anche 10 grembiuli, UNO per CIASCUNO di noi! E spazzolini per lavare le mani benissimo, anche sotto le unghie.
Cuciniamo la torta del pane e latte, ricetta tradizionale di Colloro.
Tagliamo il pane raffermo avanzato in mensa, facendo attenzione alla lama del coltello Distribuiamo il pane tagliato un po' di qui, e un po' di là,

cioè lo **DIVIDIAMO in DUE ciotole** Apriamo le bottiglie di **latte fresco** e lo **AGGIUNGIAMO** al pane. E qui comincia il grande divertimento: **schiacciare con le mani**, mescolare con le mani, amalgamare con le mani. Qualcuno assaggia anche, con le mani! L'impasto è pronto. Ora riposa sotto una copertina di plastica trasparente.

Pomeriggio: è tempo di **AGGIUNGERE** amaretti, uova, zucchero, scorza di limone. Ma in mensa sono AVANZATE anche 4 mele: che farne? La maestra le sbuccia e le taglia a pezzettini. AGGIUNGERE all'impasto!

Ora ungiamo le ~~telie~~ con ~~oglie~~ di oliva
RISCRIVO SENZA ERRORI: **Ora ungiamo le teglie con olio di oliva**.
Versiamo il composto in QUATTRO teglie, cioè lo DIVIDIAMO in 4.

Le torte sono pronte per la cottura in forno.
La fatica non è finita: resta tutto da ritirare e da lavare.
Le nostre torte sono cotte al forno e... il giorno dopo le mangiamo. Ce n'è per TUTTI.

UNA fetta per la bidella che è sempre gentile con noi, UNA per mamma e papà, UNA per la sarta che ci ha cucito i grembiuli, UNA per il nonno di Tommaso... che ci ha preparato un dono speciale, e TANTE fette ancora! Abbiamo contato 80 fette. E' BUONISSIMA!

Pagella per questa giornata di scuola

Diamoci un voto: scegliamo tra moltissimo, molto, abbastanza, poco, pochissimo

•Quanto siamo stati attenti: **Moltissimo**
•Quanto ci siamo aiutati tra noi: **Moltissimo**
•Quanto eravamo puliti (mani e attrezzi): **Moltissimo**
•Quanto abbiamo lavorato: **Moltissimo**
•Quanto abbiamo imparato (di Italiano, Matematica e come si fanno le cose, cioè Tecnologia): **Moltissimo**
•Quanto ci siamo annoiati: **Pochissimo**
•Quanto ci siamo divertiti: **Moltissimo**

TUTTI noi sapevamo già che il pane si fa con la farina.

Ma la farina di cui è fatto il pane, come si fa?

Dalla borsa di Mary Poppins sono usciti i chicchi di cereali. Vengono dal supermercato. Abbiamo visto chicchi di grano, avena e farro. Gli uomini (e le donne) conoscono i cereali da moltissimo tempo. I chicchi sono molto duri, devono essere schiacciati perché diventino farina. Proviamo a fare la farina in modi diversi.

PRIMO modo:

maciniamo i chicchi con il macinino a mano, quello della nonna della maestra Loredana. Lo usavano le bisnonne per macinare i chicchi di caffè. L'esperimento è stato un disastro: nel cassettino abbiamo trovato solo polvere grossa, sporca. Non farina! E il macinino si è subito rotto. Povera maestra!

SECONDO modo:

come facevano al tempo della Preistoria. Si schiacciano i chicchi con un sasso su una pietra liscia e un po' curva che si chiama macinello Il macinello ha forma RETTANGOLARE. Questo macinello è stato costruito apposta per noi dal nonno di Tommaso: GRAZIE!

Fare la farina con macinello è difficile, faticoso. Schiacci, gratti, pesti... ma di farina se ne forma pochissima.

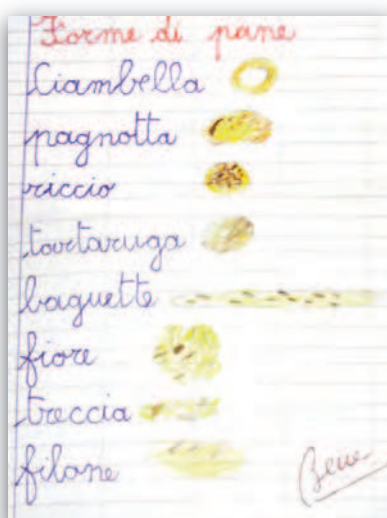
TERZO modo:
abbiamo macinato i chicchi col macinino elettrico. Funziona con l'elettricità. E' più comodo degli altri DUE modi. **ULTIMO modo per avere della farina**: procurarsi pacchi di farina già macinata. Nella borsa di Mary Poppins abbiamo trovato TANTI pacchi diversi di farina già macinata.

SO, WASH YOUR HANDS: IT'S COOKING TIME!
ORA SIAMO PRONTI: FAREMO IL PANE!
Usiamo farine diverse: nel PRIMO contenitore soprattutto grano integrale e un po' di altra. Nel SECONDO farina ai 5 cereali e semi. Nel TERZO la farina di farro macinata da noi. **AGGIUNGIAMO acqua al lievito** e lo sciogliamo. AGGIUNGIAMO sale. **E ora si impasta**!!!

L'impasto ha riposato fino al pomeriggio. Grazie della cottura, Valentino!
La mattina dopo, ecco il nostro pane! Bello da vedere e buono da mangiare!

In TUTTI i paesi del Mondo si cuoce il pane, in TANTI modi diversi. Ma NON TUTTI i bambini del Mondo hanno abbastanza pane.

Forme di pane
Ciambella
pagnotta
riccio
tartaruga
baguette
fiore
treccia
filone

Sul quaderno rosso (di MATEMATICA) abbiamo imparato che un OPERATORE può trasformare le cose:
lo sporco diventa pulito; il PICCOLO diventa GRANDE; un NUMERO piccolo può AUMENTARE; un NUMERO grande può DIMINUIRE. E inoltre... La stessa QUANTITA' può essere ripetuta molte volte, quante volte vogliamo: è il miracolo della MOLTIPLICAZIONE! Noi bambini non possiamo MOLTIPLICARE 5 pani e 2 pesci, come dice la canzone che abbiamo imparato... **Ma col pane AVANZATO in mensa in UN giorno di scuola, noi 10 bambini di PRIMA, abbiamo fatto 4 grandi torte. Le 4 torte sono state DIVISE in 80 porzioni.**

La maestra di MATEMATICA ci ha chiesto: QUANTI panini AVANZATI ci vorrebbero per dare UNA fetta di torta a CIASCUN bambino che non l'ha mai assaggiata? È un problema un po' difficile per noi di PRIMA. Lo risolveremo l'anno prossimo.

(Classe I, Scuola primaria di Premosello)

TANTI TIPI DI PANE
DALL'ITALIA E DAL MONDO

Il pane è uno degli alimenti più consumati nel Mondo, ma è anche uno degli alimenti dei quali esistono più varianti. Ma quali sono i tipi di pane più famosi che si preparano nelle diverse Regioni d'Italia e nei Paesi del Mondo?

Pane ossolano con noci e fichi secchi
Il pane nero con noci e fichi secchi è un pane tipico delle Valli Ossolane. In passato era preparato solo due volte l'anno e cotto nei forni privati o più spesso in quelli comuni. In Ossola ci sono ancora diversi panificatori che lo preparano ed è un pane che piace molto a grandi e bambini perché è molto profumato e la frutta dona un sapore dolce e gradevole.

A fugassa genovese
La focaccia genovese, in dialetto "a fugassa" è una specialità tipica della cucina ligure che è ormai conosciuta in tutto il mondo. La focaccia genovese deve essere alta due centimetri, croccante, morbida e friabile, ma mai gommosa.
È talmente buona che i genovesi la mangiano anche a colazione, inzuppata nel caffè e latte!

La mafalda siciliana
La mafalda siciliana è un panino morbido, ricoperto di semi di sesamo, da gustare caldo e possibilmente farcito con salumi, frittate sottili, tonno, formaggi spalmabili e anche nutella! Nella mafalda si può mettere un pochino di zucchero oppure un poco di malto che permette di fare un impasto più morbido e soffice o anche il miele di acacia.

La puccia salentina
La puccia è un pane morbido tipico del Salento e della zona di Taranto. L'impasto deve lievitare molte ore ed un tempo veniva cotto nel forno a legna. Si può mangiare condita con olive, capperi, cipolle, pomodori e peperoncino. Negli ultimi anni la puccia è tornata di moda e la puoi trovare in tutte le paninoteche del salentino.

Il pan biscotto veneto

Il pan biscotto è un pane di pasta dura, tipico del Veneto. Era tradizionalmente preparato nelle "casade" (fattorie) di campagna e cotto nel forno a legna. Il pane non veniva preparato tutti i giorni, ma di solito ogni due settimane e il pan biscotto era particolarmente adatto perché si conserva molto bene per tanti giorni.

(Scuola primaria Peron di Verbania)

Pani dal Mondo

Pane marocchino cotto in padella (bat bout)

Ciao io sono Hafsa, i miei genitori vengono dal Marocco, lì il pane quotidiano è un po' diverso, ora ve lo faccio conoscere.

Ingredienti: 500 g. di farina o di semola; 1 bustina di lievito di birra secco; 1 cucchiaino e mezzo di sale fino circa 3 dl. di acqua tiepida.

Procedimento: In un contenitore capiente versate l'acqua e il lievito di birra fresco. Mescolate per far sciogliere il lievito e versate a pioggia la farina e la semola precedentemente miscelate. Dopo aver amalgamato qualche istante unite il sale e lavorate l'impasto, regolatevi con l'acqua, se serve aggiungetene poca altra. (Le semole e le farine non assorbono tutte nello stesso modo) L'impasto dovrà essere morbido ma non appiccicoso. Ribaltatelo su un piano di lavoro e continuate a lavorarlo fino a rendere l'impasto liscio ed omogeneo. Fatelo riposare coperto con la pellicola per 10 minuti, poi porzionatelo in panetti da 90 - 100g, arrotondateli e lasciateli riposare coperti per altri 10 minuti. Prendete ogni panetto e aiutandovi con le mani fate un disco con uno spessore di 1 cm circa, volendo potete usare un piccolo mattarello per stendere i dischi di pane. Fate lievitare per circa 30 minuti. Mettete una padella antiaderente a scaldare a

fuoco medio, deve essere ben calda. Cuocere ogni disco per pochi minuti girandolo ogni tanto per cuocerlo uniformemente da entrambi i lati. Devono risultare dorati.

(Classi II, Scuola primaria di Gravellona Toce)

Pane marocchino al forno

Ingredienti: 500 gr di farina di grano duro, 500 gr di farina bianca 00, acqua tiepida, 2 cucchiaini di sale, 1 cubetto di lievito di birra.

Procedimento: mescolare le due farine, sciogliere il lievito in acqua tiepida, poi mescolarlo alle farine, aggiungere il sale e impastare fino ad ottenere una pasta morbida e asciutta. Fare le formine, lasciare lievitare su un piano infarinato per circa mezz'ora e coprire con carta forno. Dopo che sono lievitate, stendere l'impasto e formare dei cerchi grandi alti ciascuno circa 1 o 2 cm e coprire con un canovaccio da cucina e lasciare lievitare per un'ora ancora. Poi fare cuocere in forno caldo a 250° per circa mezz'ora (poi dipende dai forni a volte basta anche 20 o 15 minuti, finché sia cotto dentro). Girare il pane e fare dorare dall'altro lato.

(Classi III, Scuola primaria Milani di Domodossola)

Pane cinese (mantou)

Ciao io sono Yistephen, i miei genitori sono nati in Cina, ora vi faccio conoscere il mio pane quotidiano

Ingredienti: 350 g di farina 00; 150 g di pasta madre; 180 ml di acqua; 1 cucchiaio di zucchero; 3 cucchiai di olio di semi; 1 cucchiaino di sale; 200 ml di latte.

Procedimento: iniziate a realizzare l'impasto unendo la farina e lo zucchero, quindi aggiungete metà del latte e il lievito disidratato. Cominciate ad impastare e versate il restante latte a poco a poco. Continuate ad impastare fino a ottenere un impasto elastico, quindi aggiungete l'olio e impastate fino a completo assorbimento. Trasferite l'impasto su una spianatoia o sul piano di lavoro e lavoratelo con le mani fino ad ottenere una palla liscia e tesa. Coprite con un canovacccio pulito e lasciate rilassare l'impasto per almeno 30 minuti. Con l'aiuto di un mattarello, stendete l'impasto su un piano leggermente infarinato, fino ad ottenere un rettangolo di spessore omogeneo. Quindi piegate in 3 il rettangolo. Una volta ottenuto un nuovo rettangolo coprite con un canovaccio per almeno 10 minuti. A questo punto arrotolate il lato più lungo sul lato più corto (16), ottenendo così un cilindro di circa 6 cm di diametro. Da questo cilindro bisognerà ottenere 12 rotolini, per essere più precisi tagliatelo prima a metà, poi ogni metà di nuovo in 2 e poi ogni pezzetto di nuovo in 3. Quindi, tagliate 12 quadrati di carta forno di 10

cm per lato. Disponete i rotolini sopra i quadrati di carta, all'interno di una vaporiera, posizionandone 4 per ogni strato, e non di più perché lieviteranno. Riempite la pentola della vaporiera con acqua calda e senza accendere il fuoco, impilate i piani della vaporiera. Coprite con il coperchio e lasciate lievitare i panini per 20 minuti, poi accendete il fuoco e lasciate cuocere a vapore, senza aprire il coperchio per 25 minuti. Servite i vostri panini cinesi al vapore ancora caldi.

(Classi II, Scuola primaria di Gravellona Toce)

Pane colombiano (arepas)

Ciao io sono Camilo e sono nato in Colombia, poi sono arrivato in Italia grazie a meravigliosi genitori italiani... Non ho dimenticato il mio paese e ora vi racconto il mio pane quotidiano...

Ingredienti: 2 tazze di farina semolata di mais; 1 tazza di amido di manioca; 3 tazze di formaggio fresco grattugiato; 3 tazze di cagliata fresca; 2 uova sbattute.

Procedimento: unite la farina di mais, l'amido di manioca e le uova e lavorate bene fino a formare una massa compatta e senza grumi. È importante che non ci siano grumi altrimenti l'arepas si sfalda in cottura. A questo punto formate due palline della grandezza di una palla da golf e aiutandovi con un piatto appiattitele a formare un disco sottile.

Ponete poi una fetta di formaggio sopra e con l'altra pallina formate un altro disco che userete per chiudere l'arepa col formaggio. Fate in modo che i bordi siano ben chiusi così che il formaggio non fuoriesca in cottura.

Prendete poi una padella antiaderente, spalmateci una nocciolina di burro e mettete l'arepa a cuocere. Quando sarà dorata da entrambi i lati sarà pronta da gustare!

(Classi II, Scuola primaria di Gravellona Toce)

IL VALORE DEL PANE

DA MACUGNAGA A MASTERCHEF

Dal Corriere di PiancaValley

Dopo il successo di Masterchef, **Genesio Piana** é tornato alle sue montagne. Lì confeziona il pane nero, il pane tradizionale alpino fatto con farina di segale integrale che lo ha incoronato vincitore del famoso programma televisivo. Lo prepara come un tempo anche con farine diverse: segale, frumento, miglio, orzo, granoturco, riso, castagne e ricorda ai visitatori del suo forno che il pane bianco (di solo frumento) era riservato ai ricchi e compariva sulle mense dei montanari solo come dolce squisito e in occasione di feste e anniversari. Quando il famoso giudice di Masterchef Joe Bastianich ha degustato il pane di segale accompagnato da un formaggio nostrano di capra ha esclamato: "Io ti voglio nel mio ristorante di New York!". Genesio però non ha accettato la proposta e non ha rivelato il segreto della preziosa ricetta, anche se lo chef Cannavacciuolo ha tentato di convincerlo con una bella pacca sulla schiena.

Il forno di Aacugnaga dove il concorrente di Masterchef cuoce il pane

Oggi Genesio é felice nella sua valle, ha aperto una rivendita chiamata "Pan nègar e furmagg" e cuoce il pane nell'antico forno, come una volta. La ricetta rimane un mistero: ci ha rivelato solo che mette l'impasto in forno per circa quaranta minuti e, a metà cottura, pennella la superficie con olio sbattuto in acqua calda per rendere la crosta più morbida e croccante.

Ladri di civiltà

Accendiamo i riflettori sul pane con un flash mob

Ci stanno rubando gli ideali, ci stanno rubando la civiltà!
A coloro che ostinatamente sostengono che si può fare a meno del pane, che i lieviti fanno male, ricordiamo che il pane non é solo nutrimento ma anche solidarietà, condivisione, fiducia nel futuro. Pensiamo alla cerimonia del pane che si teneva un tempo sulle nostre montagne: il silenzio nel momento del primo impasto, il

canto durante la lavorazione della pasta lievitata e la formazione dei pani, l'uso dei residui per forme di pane arabescate con forme diverse da dare ai bambini, il pranzo presieduto dal capo famiglia. E, soprattutto, la cottura del pane per chi non ne aveva! Per domani, 16 ottobre 2017, giornata mondiale del pane*, é stato organizzato un flash mob per interrompere la catena diffamatoria contro l'alimento più importante per l'uomo. Migliaia di uomini e donne si troveranno a PiancaValley e al grido: "We Will Eat Soft Bread!" esprimeranno la loro voglia di mangiare il pane senza condizionamenti e pregiudizi.

(Scuola Media ospedaliera di Piancavallo)

* la Giornata Mondiale del Pane è stata voluta e istituita nel 2006 dall'Unione Internazionale dei Panettieri e Panettieri-Pasticceri e viene celebrata il 16 ottobre di ogni anno, nella stessa data della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, istituita dalla FAO nel 1981.

NO ALLO SPRECO

Per conoscere il problema "spreco alimentare" ci siamo informati leggendo articoli di giornale e cercando dati sui siti web; abbiamo scoperto che nelle società più benestanti, ogni giorno, si sprecano quintali e quintali di cibo. Questo fatto ci ha molto stupito, perché non pensavamo che il fenomeno "spreco" fosse così diffuso e avesse un impatto ambientale distruttivo e malefico.

Dopo aver parlato dei nostri comportamenti nei confronti dello spreco, possiamo dire che fortunatamente nelle nostre famiglie esiste abbastanza attenzione verso il cibo; dalle conversazioni abbiamo rilevato che in paese la maggior parte del cibo avanzato viene utilizzato per l'alimentazione degli animali e per il compostaggio.
Per noi, lo spreco alimentare è:
- buttare il cibo che è ancora "buono"
- comprare tanti prodotti per poi metterli nella spazzatura
- non avere rispetto del cibo
- non rispettare l'ambiente.

Da queste considerazioni è nato questo piccolo decalogo contro lo spreco alimentare che pensiamo di distribuire nelle famiglie per sensibilizzare tutti a questo immenso problema.

I nostri consigli contro lo spreco

- Riutilizzare il cibo avanzato, magari per pietanze ancora gustose.
- Farne cibo per gli animali.
- Mettere gli avanzi nella compostiera per farne humus.
- Comprare solo le quantità di cibo necessario alla famiglia.
- Non lasciarsi convincere troppo dalle pubblicità.
- Controllare sempre le date di scadenza dei prodotti acquistati.
- Mettere nel piatto solo le quantità di cibo che si vuole mangiare.

Concludiamo il nostro lavoro con una frase di Papa Francesco:

"Il cibo che buttiamo via è come se lo avessimo rubato alla mensa di chi è povero, di chi ha fame".

(Scuola primaria di Premia)

LE NOSTRE RICERCHE NEL WEB

Secondo le indagini effettuate dall'Osservatorio Nazionale dell'Alimentazione, lo spreco alimentare è caratteristico delle case degli italiani e consiste, nella media, in circa 150 chilogrammi di cibo che, per ogni famiglia, ogni anno finiscono nella pattumiera. Lo spreco dell'industria e della distribuzione si collocano al secondo posto. Il comportamento deve di conseguenza cambiare, "CONSUMANDO MEGLIO". Utili suggerimenti a tale proposito sono stati forniti da una serie di consigli pratici dall'Ente Nazionale Energie Alternative, ENEA.

Si rileva che con l'energia sprecata da quasi un milione e mezzo di tonnellate di soli prodotti ortofrutticoli che finiscono nei cassonetti delle immondizie si potrebbero riscaldare ben 60.000 case.

Nell'anno 2016 è stata approvata la **legge n°166 "Lotta agli sprechi alimentari, semplificazioni per chi dona cibo"** che ha lo scopo di incoraggiare il recupero di prodotti agroalimentari e farmaci favorendo la cessione gratuita dei generi alimentari per iniziative di solidarietà rivolte alle persone povere, oppure, a seconda della data di scadenza dei prodotti, per l'alimentazione animale. Le finalità solidali hanno anche risultati di natura ambientale: meno sprechi significa meno rifiuti e meno rifiuti vuol dire meno costi.

La Legge 166, presentata per la prima volta ad Expo, taglia e semplifica gli adempimenti burocratici per donare gli alimenti, prevede sgravi sulla tariffa dei rifiuti per le attività che donano agli indigenti e sostiene i progetti antispreco.

ESPERIENZE IN VARIE ZONE D'ITALIA

La **Fondazione Banco Alimentare**, solo a Milano, nel 2015 ha recuperato più di 9.000 tonnellate di cibo che, grazie alle aziende che donano alimenti e alle strutture caritative convenzionate, hanno potuto assistere oltre 200.000 persone.

L'ACLI Roma in un anno ha recuperato grandi quantità di pane invenduto, ma ancora buono, nei forni di Roma, distribuendolo agli Enti di carità per i pasti per gli ospiti senza tetto della Croce Rossa.

In Italia esistono una decina di **piattaforme online** che si occupano di questo problema e app in grado di segnalare i generi alimentari in scadenza e scontati che si possono trovare negli esercizi vicino a casa.

Un esempio è MyFoody, a cui sono affiliati una ventina di supermercati del territorio milanese, che grazie alla geolocalizzazione degli utenti è in grado di indicare i negozi più vicini che dispongono di prodotti in scadenza.

Le esperienze avviate si moltiplicano e uno dei tanti esempi è il **family bag**: agli studenti viene consegnato un sacchetto in cui si possono mettere frutta, pane, yogurt e budino che non vengono consumati a pranzo per poterli consumare a casa o donarli. Altre iniziative raccolgono le rimanenze delle mense per distribuirle ai canili.
L'iniziativa "Siticibo" raccoglie pane, frutta e dessert in diversi plessi scolastici per destinarli ad Enti convenzionati con il Banco Alimentare. Nuove linee guida per le **mense scolastiche** devono essere previste dal Ministero della Salute, tenuto ad adempiere alle prescrizioni della Legge 166 del 2016.
La scuola primaria di Rio Crosio insieme al Comune di Asti hanno stretto un accordo con la Caritas: tutto quello che non viene consumato dagli oltre 500 bambini viene distribuito alle famiglie bisognose perfettamente conservato e sigillato. Si è rilevato che in un mese ogni classe di 25 bambini non consuma circa 120 pasti su 500 e in un anno nella scuola venivano buttati circa novemila pasti completi. Tra le esperienze positive delle scuole, per citarne alcune, vi sono quelle di Milano, Busto Arsizio, Torino, Avigliana, Novara, Parma, Bologna, Firenze.

L'**Unione Italiana del Soroptimist** ha promosso il progetto "Uguaglianza e Sviluppo: gli sprechi alimentari e il cibo che non c'è". Coinvolgendo panificatori, ristoratori, negozi di alimentari attorno a un programma di utilizzo dell'invenduto, vengono prelevati alimenti per essere indirizzati alle mense.

Il grande problema della "trasformazione degli sprechi alimentari in risorse" è l'organizzazione del collegamento tra la domanda e l'offerta che coinvolge Istituzioni e Associazioni di categoria e di volontariato, grande e piccola distribuzione, ristorazione e mense. Perché un programma sia efficiente sono necessari ruoli e capacità diversi riguardanti il ritiro delle eccedenze, la loro conservazione a temperature adeguate, il trasporto e la consegna, che deve obbligatoriamente avvenire entro e non oltre determinate ore successive al periodo di conservazione, sino allo smaltimento degli scarti.

(Scuola primaria Milani di Domodossola)

Catalogo antispreco ENEA (Ente Nazionale Energie Alternative)

• Preparare una lista per acquistare solo prodotti necessari;
• Leggere attentamente le scadenze riportate sulle etichette;
• Verificare quotidianamente che i cibi siano correttamente posizionati nel frigorifero;
• Preferire le confezioni più adatte alle diverse necessità;
• Scegliere frutta e verdura con il giusto grado di maturazione;
• Privilegiare la maggiore freschezza e durata con la spesa il più possibile vicino a casa;
• Riscoprire le ricette degli avanzi;
• Quando si pranza al ristorante non avere timore di chiedere di portare a casa gli avanzi.

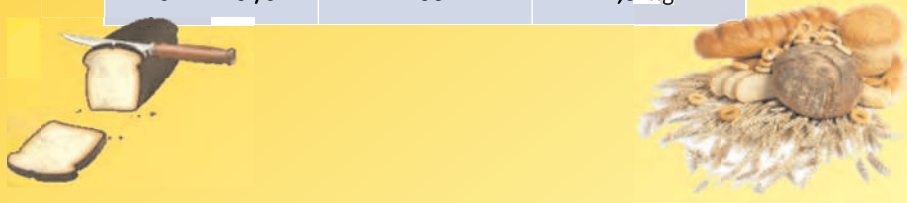
(Scuola primaria Milani di Domodossola)

PICCOLI PASSI A PARTIRE DA NOI…

Noi bambini della Scuola primaria Peron di Verbania abbiamo fatto un'indagine per capire quanto fosse lo spreco nella nostra mensa scolastica.
Abbiamo pesato il pane avanzato e "da buttare" nella nostra mensa scolastica per una settimana.

Questi sono i dati rilevati:

giorno	Numero alunni presenti in mensa	Kg. di pane avanzato
LUNEDI' 27/3	126	3,2
MARTEDI'28/3	137	3,8
MERCOLEDI' 29/3	143	3,8
GIOVEDI' 30 /3	142	3,7
VENERDI' 31/3	141	3,5

Caspita non credevamo che si buttasse così tanto pane!!
E magari ci sono persone che hanno fame!!!
Cosa possiamo fare?

Abbiamo riflettuto insieme e pensato che possiamo fare alcune cose:
• Si prende solo il pane che si pensa di mangiare;
• Non distribuire i panini interi, ma solo dei "quartini" per prenderne un po' alla volta;

• Il pane che non si può recuperare perché "toccato" darlo al canile o a chi ha animali;
• Portare il pane avanzato in classe per la merenda del pomeriggio;
• Far seccare il pane avanzato e usarlo nel nostro laboratorio del cibo.

Dopo aver pensato, discusso insieme, e attivato buone pratiche, ripesiamo il pane avanzato nella nostra mensa:

giorno	numero alunni presenti in mensa	Kg di pane avanzato
MARTEDI' 2/5	144	3 hg. (ettogrammi)
MERCOLEDI' 4/5	143	2,8 hg
GIOVEDI' 5/5	145	3,6 hg
VENERDI' 6 /5	142	4 hg
LUNEDI' 9 /5	138	1,8 hg

MA ALLORA SI PUO' RIDURRE LO SPRECO!!!!

È stato facile:
Ognuno di noi prende solo il pane che vuole mangiare. Il pane che avanza lo portiamo in classe per la merenda del pomeriggio oppure a casa. Abbiamo pensato anche a tanti modi diversi per riutilizzare il pane avanzato…

(Scuola Primaria "Peron" di Verbania)

I modi per riutilizzare il pane proposti dalle classi partecipanti al concorso "Il nostro pane quotidiano" li trovate tutti riuniti nel ricettario antispreco che segue.

La classe I, Scuola primaria di Premosello, pronta per le attività di cucina

Il pane preparato in classe viene gustato dalla classe II, Scuola primaria di Vignone

Ricettario antispreco

Un momento della preparazione della torta del pane, Scuola primaria di Premosello

Le greche utilizzate nel ricettario sono creazioni di Andrea e Camilla, classe II, Scuola primaria di Vignone

Quando si parla di spreco alimentare in Italia e nel Mondo, il pane è l'alimento forse più cestinato. Eppure il pane raffermo è un ingrediente versatile e facile da riciclare e permette la preparazione di numerose ricette anche tipiche della tradizione gastronomica italiana: minestre, crocchette, gnocchetti…

(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

Nella tradizione e nelle ricette di molti paesi troviamo modalità per evitare lo spreco. Per necessità, o per scelta, quando non si poteva disporre di mezzi necessari per congelare o conservare a lungo le caratteristiche del cibo, e del pane in particolare, se ne è studiata la **riutilizzazione**.
Sono così nate molte **ricette che riguardano il pane raffermo**. L'abitudine di acquistare pane in eccesso e di abbandonarlo a seccare, per poi buttarlo, appartiene alla società dei consumi, caratterizzata dalla perdita dei valori legati alla terra e alla parsimonia.
Il ritorno alle tradizioni della cucina regionale e le moderne interpretazioni degli Chef riportano l'attenzione, tra gli ingredienti ricercati, al pane che, dagli antipasti ai dolci, viene utilizzato per la preparazione di piatti genuini.
Tra tante ricette ve ne sono alcune semplici e gustose: il pane raffermo, posto nel forno e spezzettato nelle zuppe o nelle minestre, può essere usato anche per ripieni delle verdure al forno o per formare, unito alla carne trita, il polpettone.
Il pane avanzato, tagliato a fette o a cubetti e rosolato in padella fino alla doratura, con olio ed erbe aromatiche come rosmarino o prezzemolo, consente di preparare crostini adatti per molti tipi di zuppe. In alternativa alla farina fresca, il pane raffermo, grattugiato e ammorbidito, unito ad altri ingredienti, come la patata, la zucca o le carote lessate, viene usato, in alternativa alla farina, per preparare gli gnocchi.

(Classi III, Scuola primaria "Milani" di Domodossola)

Insomma, con il pane è possibile realizzare piatti che vanno dall'antipasto al dolce.
Le classi partecipanti al concorso hanno raccolto in famiglia tantissime ricette, che compongono un ricettario con oltre 100 modi diversi per creare piatti squisiti con il nostro "Pane quotidiano" avanzato, qui distinte in:

- antipasti e piatti unici
- primi piatti
- secondi e contorni
- dolci
- 14 varianti per la preparazione della torta di pane
- cose buone dall'Italia
- cose buone dal Mondo

BRUSCHETTE VELOCI

Ingredienti:
Pane raffermo
Pomodori
Olio
Sale
Olive
Basilico

Procedimento:
Tagliare a fette il pane raffermo. Farlo abbrustolire sulla piastra. Tagliare a cubetti i pomodori, condirli con olio, sale, olive tagliate sottili. Disporre i pomodori sulle fette di pane e passarli velocemente nel forno.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

BRUSCHETTE VELOCI N.2

Ingredienti:
Fette di pane raffermo
Pomodorini
Olio d'oliva
Aglio
Sale e pepe
Olive
Basilico fresco

Procedimento:
Tostare le fette di pane e strofinarle con uno spicchio di aglio. Tagliare i pomodorini in pezzetti piuttosto uguali, condirli con sale, pepe, olio di oliva. Aggiungere ai pomodorini le olive tagliate a rondelle. Disporre i pomodorini sulle fette di pane e guarnire con foglie di basilico fresco.

(Federico Genini, classe III,
Scuola primaria di Caddo - Crevoladossola)

PIZZA DI PANE RAFFERMO

Ingredienti per 4 persone:
400 gr di pane raffermo
200 ml di acqua
120 ml di olio d'oliva (extravergine)
60 gr di parmigiano grattugiato
300 gr di polpa di pomodoro a pezzettini
origano e sale q.b.

Procedimento:
Affettare il pane e spezzettarlo in una ciotola. In una caraffa mescolare 80 ml di olio e l'acqua. Aggiungere gli ingredienti liquidi al pane e mescolare con le mani, per distribuire bene il condimento. Mettere il composto in una teglia rivestita con della carta forno e schiacciarlo un po' per creare una base compatta. Distribuire su tutta la base il parmigiano e la polpa di pomodoro regolare di sale la superficie di pomodoro e cospargerla con il resto dell'olio d'oliva e l'origano. Infornare la pizza di pane in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti. Per rendere la pizza più croccante passare alla modalità grill gli ultimi 5 minuti di cottura.

(Gabriele Ghezza, classe IV,
Scuola primaria di Caddo - Crevoladossola)

PIZZETTE DI RICICLO

Ingredienti:
Pane raffermo tagliato a fette
Passata di pomodoro
Mozzarella o altri formaggi avanzati
Olio; origano

Procedimento:
Tagliare a fette il pane raffermo, disporlo sulla placca del forno. Disporre sopra ogni fetta la passata di pomodoro ed un goccio di olio, guarnirla con formaggio e ingredienti a piacere. Mettere il tutto in forno per 10 minuti a 180°.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PANE-UOVO

Ingredienti:
Uova
Passata di pomodoro
Pane secco grattugiato
Olio d'oliva

Procedimento:
Si sbattono quattro uova in un piatto. Si prende il pane grattugiato e si versa un po' alla volta nel piatto con l'uovo. Si preparano delle palline come le polpettine e si mettono nell'olio bollente. Quando diventano dorate si tolgono dall'olio e si mettono nel piatto per raffreddarle.

(Iris Pronti, classe III,
Scuola primaria di Caddo - Crevoladossola)

FETTE DI PANE AL FORMAGGIO DELLA MAMMA DI ANDREA

Ingredienti:
Pane
Latte
1 cucchiaio di farina
2 uova
Sale
Pepe
60 gr Emmental

Procedimento:
Tagliare il pane raffermo in fette da 1 cm ed inumidirle inzuppandole nel latte freddo. Lasciarle sgocciolare. Mescolare 1 cucchiaio di farina con la crema ed aggiungere uno dopo l'altro: uova, sale, pepe, Emmental grattugiato. Deve avere una consistenza di crema. Spalmare sulle fette di pane, passare nel pane grattugiato e friggere fino a doratura.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

FETTE DI PANE AL FORMAGGIO N.2

Ingredienti:
Pane raffermo
100 gr farina
3 uova
Sale
Pepe
60 gr di Emmental

Procedimento:
Preparare una pasta di frittata con 1 hg di farina e 3 uova. Aggiungere il formaggio grattugiato. Salare e pepare. Rivoltare le fette di pane raffermo in questa pastella, lasciarle scolare e poi friggerle fino a che non diventano dure.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

FETTE DI PANE AL FORMAGGIO N.3

Ingredienti:
1.5 hg Emmental
2 cucchiai di panna
1 uovo
1 bicchiere vino bianco
Fette di pane raffermo abbrustolito

Procedimento:
Far fondere in una teglia da fonduta 1,5 hg di formaggio Emmental o similari, tagliato a fette sottili e cosparso di con 2 cucchiai di panna, un tuorlo d'uovo e un bicchiere di vino bianco. Rimestare continuamente. Appena fuso versarlo sulle fette di pane abbrustolito ed imburrato. Pepare abbondantemente e servire.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

FINTA FOCACCIA CARCIOFI E CIPOLLE DELLA MAMMA DI ANDREA

Ingredienti:
300 gr pane raffermo
4 carciofi
2 cipolle
120 gr formaggio morbido di capra
60 gr pancetta a cubetti
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
1 limone
Olio
Sale e pepe

Procedimento:
Spezzettare il pane in una ciotola e bagnarlo con 2 dl di acqua fredda. Lasciarlo in ammollo 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Sgocciolarlo e strizzarlo molto bene fino ad eliminare l'acqua residua. Foderare una teglia con la carta da forno e distribuirci sopra il pane compattandolo bene. Condire con un filo di olio e cuocere a 200° per 40 minuti. Nel frattempo pulire carciofi e cipolle, fateli rosolare ed alla fine aggiungete la pancetta. Togliere le verdure dal fuoco, cospargerle di prezzemolo. Distribuisci le verdure sulle fette di pane, completare aggiungendo del formaggio a scaglie, rimettere tutto nel forno per altri 20 minuti in modo da completare la cottura.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PANZANELLA TIEPIDA DI PRIMAVERA

Ingredienti:
8 fette di pane raffermo
4 carciofi
4 carote
2 cipollotti

Procedimento:
Tagliare a cubetti 8 fette di pane raffermo, spruzzarle con pochissima acqua, condirle con un filo di olio e farle tostare in forno caldo a 180° per 5 minuti. Pulire i carciofi, farli rosolare in una padella con un filo di olio e una punta di aglio. Raschiare 2 carote, tagliarle in chips sottili e rosolarle con un filo di olio finché non saranno croccanti. Mescolare pane, carote e carciofi e condirli con 3 cucchiai di olio, uno di aceto, sale, pepe e foglie di menta. Fare intiepidire ed infine aggiungere i cipollotti tagliati a listarelle sottili. Mescolare e servire il tutto.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

BRICIOLINE AI TANTI PROFUMI

Ingredienti:
4 fette di pane raffermo integrale
2 spicchi aglio
1 rametto timo
4 foglie salvia
4 foglie menta piperita
1 mazzetto erba cipollina
Rosmarino
½ cucchiaino di sale

Procedimento:
Tritare nel mixer l’aglio, poi aggiungere le fette di pane ridotte a cubetti, le erbe aromatiche, tranne l’erba cipollina che andrà unita al mazzetto solo dopo averla tritata finemente. Ponete tutto in una larga padella antiaderente ed esponetela a fiamma media, rimestando il pane finché non sarà dorato. Si può usare su verdure, risotti o qualsiasi piatto.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

CROSTINI DI GIORGIO

Ingredienti:
pane raffermo
olio
sale
foglie di rosmarino

Procedimento:
Tagliare il pane a piccoli pezzetti, meglio se regolari; tostare il pane in una padella con poco olio, sale e il rosmarino. La mamma prepara i crostini per accompagnare le zuppe o le minestre, ma a me... piace mangiarli così.

*(Giorgio La Rosa, classe III,
Scuola primaria di Caddo - Crevoladossola)*

BRICIOLE ALL' AGLIO

Ingredienti:
4 fette di pane raffermo integrale
6 spicchi di aglio
Sale

Procedimento:
Tritare nel mixer l'aglio, poi aggiungere le fette di pane tagliate a cubetti, il sale e tritate finemente il tutto. Ponete tutto in una larga padella antiaderente ed esponetela a fiamma media, rimestando il pane finché non sarà dorato.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

BRICIOLE ALL' ERBA CIPOLLINA

Ingredienti:
4 fette di pane raffermo integrale
1 mazzetto di erba cipollina
Sale

Procedimento:
Tritate nel mixer l'erba cipollina. Unite sale e pane tagliato a cubetti. Ponete tutto in una larga padella antiaderente ed esponetela a fiamma media, rimestando il pane finché non sarà dorato. Alla fine se si gradisce, potete aggiungere del peperoncino.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PANZANELLA DELLA MAMMA DI ALICE

Ingredienti:
400 gr pane raffermo
300 gr pomodori non troppo maturi
1 cetriolo
1 cipolla
1 ciuffo di basilico
1 cucchiaino di aceto
Sale
Pepe nero macinato grosso

Procedimento:
Ammollare il pane in acqua fredda. Tagliare il cetriolo cospargerlo di sale e lasciarlo riposare per circa 30 minuti. Mettere in una terrina i pomodori senza semi, la cipolla, il basilico, poi aggiungere il cetriolo lavato ed asciugato. Sciogliere il sale nell'aceto, aggiungere olio e pepe, sbattere e condire. Strizzare il pane, sistemarlo in una ciotola ed aggiungere le verdure ed il condimento. Mescolare e servire come un'insalata.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

CROSTINI AL GORGONZOLA DI ANZOLA

Ingredienti:
16 quadratini di pane raffermo
Gorgonzola
Mascarpone
Gherigli di noci

Procedimento:
Ridurre le fette di pane in 16 quadratini. A parte, amalgamare il gorgonzola con il mascarpone. Spalmare su ogni pezzo di pane. Guarnire con i gherigli di noce.
(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

CROSTONI AI FUNGHI

Ingredienti:
4 fette di pane raffermo
4 fette di prosciutto
4 fette di formaggio saporito
300 gr di funghi
1 cipolla
1 dl vino
1 dl salsa di arrosto
1 dl panna; sale e pepe
3 cucchiai di burro

Procedimento:
Appassire le cipolle nel burro. Unire i funghi dopo averli puliti, spegnere con il vino e lasciar consumare un po'. Aggiungere la salsa di arrosto, regolare di sale e lasciar cuocere per 5 minuti. Raffinare il tutto con la panna. Collocare le fette di pane in una forma di gratin imburrata. Coprire con il prosciutto e il formaggio grattugiato, infine distribuire sopra la salsa di funghi. Gratinate a forno preriscaldato a 220° per 10 minuti.
(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TORTA SALATA CON PANE RAFFERMO DELLA MAMMA DI ASIA

Ingredienti:
250 gr pane raffermo
20 gr mozzarella
150 gr prosciutto cotto
2 uova
30 gr parmigiano
200 ml latte
Sale e pepe

Procedimento:
Affettate il pane, riunitelo in un piatto con i bordi alti e bagnatelo con il latte. Lasciatelo in ammollo dai 10 ai 35 minuti. Trascorso questo tempo procedete a sbriciolare grossolanamente il pane. In una terrina rompete le uova, aggiustate di sale e pepe e lavorate con una forchetta; infine aggiungete il parmigiano. Versate il battuto d'uovo sulle briciole di pane e amalgamate. Aggiungete la mozzarella e il prosciutto tagliato a dadini, amalgamate bene tutti gli ingredienti e versateli in una tortiera. Infornate per 30 minuti a 180°. *(Classe II, Scuola primaria di Vignone)*

ZUCCA E PAN BAGNATO

Ingredienti:
6 etti di zucca gialla
2 cucchiai di olio
Una noce di burro
1/2 chilo di pane raffermo
1/2 litro di latte
2 uova
1 etto di formaggio fresco
Sale

Procedimento:
Mettere il pane raffermo a macerare nel latte. Aggiungere il formaggio fresco e quello semi stagionato tagliati a pezzettini. Far riposare il preparato per una buona ora. Friggere la zucca nell'olio. Quando la zucca è cotta aggiungere le uova, il sale e mescolare con il pane raffermo, il latte, i formaggi. Versare il preparato nella teglia imburrata. Cospargere il burro a pezzetti e grattugiare il formaggio stagionato. Cuocere in forno per 45-50 minuti..

(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

GLI ARANCINI SICILIANI DI NONNA ROSA

Ingredienti per gli arancini:
1kg di riso
2 litri e ½ di acqua
200 gr. di burro
20 gr. di sale
2 bustine di zafferano
pangrattato

Ingredienti per il ragù:
1 cipolla, 1 carota,
1 gambo di sedano,
2 foglie d'alloro
1 pizzico di chiodi di garofano in polvere
250 grammi di tritato suino
250 grammi di tritato bovino
Mezzo bicchiere di vino bianco
200 grammi di piselli
Sale e pepe q.b.

Procedimento:
Riempire una pentola capiente con l'acqua e aggiungere dado, sale, burro e zafferano (in alterativa allo zafferano si può usare anche del passato di pomodoro). Quando l'acqua comincia a bollire, aggiungere il riso, mescolare e aspettare che riprenda il bollore. Abbassare il fuoco e far asciugare tutta l'acqua. Non appena l'acqua si sarà asciugata rovesciare il contenuto della pentola in un largo contenitore. Inserire un po' alla volta il riso e il ragù nell'attrezzo apposito per formare gli arancini. Impanare bene con pangrattato e friggerli fino a doratura.

(Clara Gentillare, Classe IV,
Scuola primaria di Caddo, Crevoladossola)

ZUPPA DI VERDURE DELLA NONNA DI CAMILLA

Ingredienti:
Pane raffermo
350 gr fagioli
250 gr di verza
300 gr cavolo nero
300 gr bietole
1 patata
1 cipolla
80 gr carote
100 gr sedano
180 gr pomodori pelati
Sale e pepe
Peperoncino a piacere

Procedimento:
Fate un soffritto con: olio, cipolla, sedano e carote. Mentre il soffritto appassisce, pelate la patata e tagliatela a dadini ed aggiungeteli al soffritto. Quando la cottura sarà a buon punto aggiungere i pelati. Mentre la verdura cuoce, tagliate alla julienne la verza, le bietole ed il cavolo, lavate e aggiungete alla verdura che sta cuocendo. Tritate con il mixer i fagioli con un goccio di olio ed acqua, aggiungeteli alla zuppa, coprite con un coperchio e cuocete per 45 minuti regolando di sale e pepe. Tagliate il pane raffermo a fette, adagiate alcune fette sul fondo di una zuppiera e coprite con un paio di mestoli di zuppa, proseguite continuando gli strati fino a terminare gli ingredienti. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente per 2 ore in modo tale che la verdura ammolli il pane. Rimettete il tutto sul fuoco aggiungendo peperoncino ed un filo d'olio a crudo.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

MINESTRA DI PANE BIGIO AL FORMAGGIO

Ingredienti:
200 gr pane raffermo
1 ¼ lt brodo
2 cipolle tritate finemente
2 cucchiai di burro
200 gr di formaggio morbido grattugiato
Sale e pepe
Noce moscata
Prezzemolo tritato

Procedimento:
Tagliare il pane a fette sottili, disporle in una grossa ciotola e versarle sopra il brodo bollente. Soffriggere la cipolla con il burro ed unirla al pane effettuando degli strati: pane, brodo, formaggio, cipolla. Insaporire con sale e pepe e noce moscata e lasciar cuocere a fuoco basso per 15 minuti. Prima di servire cospargere con il prezzemolo tritato.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

MINESTRA AL BURRO

Ingredienti:
2 fette di pane raffermo
1 cipolla tritata finemente
1 cucchiaio di farina
1,5 dl brodo
Sale e pepe
Noce moscata
½ dl panna
4 cucchiai di burro

Procedimento:
Tagliare il pane a dadini e rosolarlo insieme alla cipolla nel burro caldo. Mescolatevi la farina ed unite il brodo. Unire sale, pepe, noce moscata e continuare la cottura a fuoco basso per 40-50 minuti. Incorporare la panna e scaldare brevemente senza cuocere.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

ZUPPA DEI PASTORI OSSOLANI

Ingredienti:
Toma d'Ossola d'alpe
2 patate
1 cipolla
Coste di sedano
Pane di segale a fette
Aglio
Sale q.b.

Procedimento:
Affettare tutte le verdure ed uno spicchio d'aglio; tagliare grossolanamente le patate e mettere tutto in una pentola con un litro e mezzo d'acqua , salare e cuocere il tutto per circa un'ora e mezza. Prima di scodellare, mettere in una ciotola il formaggio tagliato e cubetti di pane di segale e versare la minestra.

(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

GNOCCHI DI PANE RAFFERMO DELLA NONNA DI SARA

Ingredienti:
250 gr. pane raffermo
500 ml latte
2 uova
200 gr farina
50 gr burro
Formaggio grattugiato
1 spicchio di aglio
Noce moscata
Prezzemolo
Sale e pepe

Procedimento:
Ammollare il pane nel latte e aggiungere uno alla volta tutti gli altri ingredienti. Mescolare bene finché non si raggiunge un impasto omogeneo. Se l'impasto dovesse rimanere molle aggiungere del pane grattugiato e lasciare riposare. Modellare dei gnocchetti di piccole dimensioni. Far bollire l'acqua con l'aggiunta di sale e cuocere gli gnocchi. Condire con burro fuso e salvia oppure con salsa di pomodoro.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

CAGLIETTE PIEMONTESI

Ingredienti:
250 g di pane raffermo
500 ml di latte
100 g di farina di grano tenero tipo 00
2 uova
200 g di toma piemontese
1 salame
Parmigiano grattugiato q.b.
Salvia q.b.
Burro q.b.
Sale e Pepe q.b.

Procedimento:
Prendete il pane raffermo e spezzettatelo, dopodiché mettetelo nel latte freddo in ammollo per 2 ore. Una volta ammollato il pane, strizzatelo e unitevi, ponendo il tutto all'interno di una terrina, la farina, le uova, il salame a cubetti e la toma, anch'essa a cubetti. Aggiustate con del sale e impastate per far amalgamare bene gli ingredienti; una volta raggiunta la giusta consistenza, create gli gnocchi con le mani o aiutandovi con 2 cucchiai. Ora mettete dell'acqua salata sul fuoco e, raggiunto il bollore, fatevi cuocere le cagliette finché non verranno a galla. Nel frattempo fate fondere abbondante burro con qualche fogliolina di salvia in una padella e, quando scolate le cagliette, fatele saltare spolverizzando con del Parmigiano grattugiato e del pepe.

(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

PANADE CON ERBE, PORRI E BIETOLINE DELLA MAMMA DI ANDREA

Ingredienti:
200 gr pane raffermo
2 porri
1 mazzetto di bietole
1 mazzetto di erbe aromatiche
150 ml panna fresca
1 tuorlo
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
1,2 dl brodo vegetale
30 gr burro
Sale e pepe

Procedimento:
Pulire le verdure e le erbe aromatiche. Spezzettare il pane, metterlo in una casseruola con il brodo e cuocerlo a fuoco dolcissimo per 1 ora, mescolando di tanto in tanto. Scalda il burro in una padella e fai appassire il mix aromatico. Aggiungilo alla zuppa di pane, mescola bene, regola di sale e pepe e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Sbatti i tuorli d'uovo con panna e formaggio grattugiato fino ad ottenere una crema omogenea. Versala a filo sulla zuppa, mescolando energicamente con la frusta e servi subito.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PANADA PIEMONTESE

Ingredienti:
2 litri di brodo di carne
250 grammi di pane casereccio

Procedimento:
Mettete il brodo in una casseruola a fuoco allegro, appena bolle aggiungeteci il pane tagliato a pezzi con le mani "taja com c'a sia" (taglia come viene). Mescolare continuamente con un cucchiaio di legno e lasciar cuocere per 30 minuti. La panada è pronta per essere servita in ciotole di terracotta.

(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

PANCOTTO

Procedimento:
Si fa bollire a lungo, a fuoco lento, il pane in pezzi, in acqua con sale e burro fino a che si ottiene una pappa morbida. Ci è stato detto che questo cibo veniva dato soprattutto ai bambini e alle donne nei giorni successivi al parto.

(Scuola primaria di Premia)

Facendo cuocere il pane di segale raffermo a pezzi nel brodo bollente insaporito a piacere, a volte anche con l'uovo, si otteneva il pancotto, alimento graditissimo ai più piccoli.

(Scuola primaria Milani di Domodossola)

PANCOTTO DELLA NONNA DI SARA

Ingredienti:
400 gr pane raffermo
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
50 gr di pecorino
2 spicchi di aglio
1 peperoncino rosso fresco
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
1.5 lt di acqua

Procedimento:
Fare un soffritto di carote, cipolle, sedano e aglio. Aggiungere l'acqua e portare ad ebollizione. Aggiungere il pane raffermo a pezzi e lasciare bollire lentamente per 30 minuti. Solo alla fine aggiungere pecorino e peperoncino.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PANCOTTO DELLA MAMMA DI ALICE

Ingredienti:
500 gr di pane casereccio raffermo
60 gr burro
2 bicchieri di olio
Un pugno di parmigiano
1 uovo
Estratto di carne o vegetale

Procedimento:
Mettere a bagno in acqua fredda il pane tagliato a pezzetti e lasciarlo macerare almeno 1 ora. Mettere poi, in una pentola con altra acqua, 40 gr di burro, olio e un pizzico di sale. Portate a bollore a fuoco ardente, aggiungete un poco di estratto di carne e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Battete nella zuppiera un uovo con il parmigiano e i rimanenti grammi di burro, diluite con un mestolo di pancotto e poi versatevi lentamente il resto.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

ZUPPA DI PANE

Ingredienti:
3 fette di pane bianco
1 dl di brodo di manzo
2 carote; 10 gr burro
5 cucchiai di latte
Noce moscata
Ciuffo di sedano tagliato finemente

Procedimento:
Spezzettare il pane e sobbollirle con il brodo. Lasciar cuocere a fuoco lento per 15 minuti e poi frullare finemente. Tagliare le carote alla julienne e unirle alla zuppa. Cuocere per 5 minuti. Aggiungere latte, burro e noce moscata. Riscaldare brevemente la zuppa senza farla bollire, cospargerla di erba cipollina e servire.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PAPPA AL POMODORO DI MAMMA GABRIELLA

Ingredienti:
Pane raffermo
Aglio e cipolla
500 gr. di pomodori pelati
Olio evo
Brodo caldo
Basilico fresco

Procedimento:
Rosolare uno spicchio di aglio e una cipolla tritata in un bel filo di olio. Eliminare l'aglio e aggiungere circa gr.500 di pomodori pelati e frullati. Unire un ciuffo di basilico spezzettato e far cuocere per una decina di minuti. Tagliare il pane raffermo a pezzetti aggiungerlo alla salsa, mescolando. Non appena il pane si sarà ben inzuppato, aggiungere circa un litro di brodo bollente, meglio se di carne. Regolare di sale e pepe e far bollire per 15 minuti. Togliere dal fuoco e far riposare per un'oretta mescolando spesso per amalgamare gli ingredienti. Servire con un filo di olio extravergine di oliva e foglie fresche di basilico.

(Gabriele Trapani, classe 4^ Scuola primaria Caddo – Crevoladossola)

PAPPA AL POMODORO DELLA MAMMA DI ALICE

Ingredienti:
400 gr pane raffermo
300 gr pomodori
1 spicchio di aglio
Sedano, basilico
Olio, sale e pepe
Parmigiano

Procedimento:
Sminuzzare tutto insieme, salare, pepare ed aggiungere 4 cucchiai di olio ed allungare con l'acqua necessaria per la minestra. Cuocere circa 30 minuti e servire con molto parmigiano.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

FINTE LASAGNE AL RAGÙ DI VERDURE

Ingredienti:
12 fette sottili di pane raffermo
1 cipolla
1 spicchio di aglio
1 carota; 1 zucchina
1 patata
1 costa di sedano
1 ciuffo di basilico
500 gr pomodori pelati
Brodo vegetale
2 mozzarelle
80 gr di Grana Padano
Olio, sale e pepe

Procedimento:
Tagliare le mozzarelle a fettine e lasciarle sgocciolare. Spelare aglio e cipolla, pulire le altre verdure e tagliarle tutte a cubetti. Prepara il ragù rosolando per qualche minuto aglio e cipolla con 4 cucchiai di olio, poi aggiungere le verdure. Bagnare di tanto in tanto con un filo di brodo. Aggiungere in fine i pelati tritati grossolanamente e il basilico. Regolare di sale e pepe e continuare la cottura per altri 20 minuti. Poi ungere la pirofila, mettere uno strato di pane e spennellarlo con il brodo caldo, aggiungere una spolverata di grana e cospargere con le verdure ed uno strato di mozzarella. Continuare in questo modo finché gli ingredienti non saranno esauriti. Poi infornare a 180° per 25-30 minuti.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

SPAGHETTI CON LE BRICIOLE

Ingredienti:
Spaghetti
Pane raffermo
Aglio
Acciughe

Procedimento:
Sbriciolare grossolanamente 50 gr di pane raffermo in una ciotola, condirlo con olio, succo di uno spicchio di limone, sale, pepe e maggiorana. Mescolarlo e distribuirlo sulla placca del forno e farlo tostare a 180° per 5 minuti. Cuocere gli spaghetti. Scolarli e condirli con olio e acciughe. Prima di servire il piatto, guarnirlo con le briciole tostate di pane.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

ZUPPA DI CIPOLLE

Ingredienti:
6 cipolle bianche piccole
2-3 cucchiai di farina
1 noce di burro (20 gr circa)
Olio d'oliva
Pane raffermo
1 lt. di brodo
Cacio grattugiato
Sale e pepe

Procedimento:
Per prima cosa preparate del brodo vegetale o, se preferite, fate sciogliere un dado in un litro d'acqua bollente. Mondate le cipolle, tagliatele a fette e fatele appassire in un'ampia pentola insieme al burro. Coprite le cipolle e lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti, quindi aggiungete la farina setacciata. Mescolate con un cucchiaio di legno fino a far assorbire completamente la farina. Aggiungete metà del brodo e lasciate bollire per almeno 30 minuti a fuoco moderato, con un coperchio, aggiungendo man mano il brodo rimasto. Togliete il coperchio e aggiustate di sale. Preparate dei crostini che andrete a posizionare sul fondo di 4 ciotoline di terracotta. Versate ora la zuppa di cipolle nelle terrine. Cospargete e con abbondante groviera e spolverizzate con del pepe.

(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

SUPA DA PITUN

Procedimento:
Si dispone nei piatti fondi il pane e il formaggio tagliato a cubetti. Si fa imbiondire la cipolla nel burro, deve risultare ben dorata e si distribuisce nei piatti. Coprire il tutto con del brodo bollente e servire. *(Scuola primaria di Premia)*

SUPA MITUNÀ

Ingredienti:
12 fette pane raffermo
2 spicchi d'aglio
120 gr formaggio Bra stagionato
n 1 cavolo verza
100 gr lardo
1,5 lt brodo di carne

Procedimento:
Tagliare il pane raffermo a fette, farle tostare in forno, strofinare le fette di pane con l'aglio, poco olio e disporre le fette in una terrina di terracotta. Coprire con le foglie di cavolo e il lardo. Disporre un secondo strato di pane e formaggio, e bagnare a filo con il brodo di carne. Porre su fuoco leggero per portare a ebollizione il brodo e poi passare la terrina in forno caldo a 180°C per 40 minuti, quindi servire ben calda la *supa mitunà*.

(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

ZUCCHINE AL FORNO DI MAMMA GRAZIELLA

Ingredienti:
3 zucchine
Pane grattugiato
Rosmarino fresco
Olio extravergine di oliva
Sale

Procedimento:
Tagliate le zucchine sottili seguendo la lunghezza, disponetele sulla teglia da forno. In una terrina mescolate: pane grattugiato, rosmarino tagliato in piccoli pezzi, sale e olio extra vergine. Mescolate usando le mani. Quando avrete amalgamato gli ingredienti, disponete l'impasto sulle zucchine. Mettere il tutto in forno a 180° per 10 minuti. Al termine della cottura passare velocemente il tutto sotto il grill.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

ZUCCHINE O PEPERONI RIPIENI DI MAMMA GRAZIELLA

Ingredienti:
4 zucchine
(o 4 peperoni)
Pane grattugiato
Formaggio grattugiato
Carne tritata
1 scalogno
1 carota
Olio extravergine di oliva
Rosmarino
Sale

Procedimento:
Lessare le zucchine. Nel frattempo cuore la carne trita; partendo da un leggero soffritto di scalogno e carote aggiungere la carne e cuocere lentamente. Al temine della cottura delle zucchine, tagliarle a metà nel senso della lunghezza e svuotarle dei semi (conservarne una parte) creando delle barchette. Quando la carne sarà cotta, lasciarla intiepidire, poi aggiungere polpa di zucchine, sale, aromi, pan grattato e formaggio grattugiato. Creare un composto che dovrà essere abbastanza compatto in quanto andrà inserito nelle barchette di zucchine che abbiamo creato in precedenza. Porre le zucchine ripiene sulla placca del forno e cuocerle per 15 minuti a 180°. Per renderle più croccanti passarle sotto il grill prima di servirle.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PUREA DI PANE LESSO

Ingredienti:
1 cipolla
3-4 fette di pane raffermo del giorno prima
3 dl latte ½ dl panna
Sale, pepe
Noce moscata
4 cucchiai di burro
1 mazzetto erba cipollina

Procedimento:
Dimezzare le cipolle e tagliarle a listarelle sottili. Appassirle nel burro caldo. Unire il pane tagliato a dadini e lasciar insaporire brevemente. Aggiungere latte, pepe e noce moscata e far cuocere per 15 minuti mescolando spesso. Raffinare con la panna e cospargere di erba cipollina. Servirlo con il bollito.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PIATTO ALPINO DELL' APPENZELLO

Ingredienti:
400 gr pane
400 gr formaggio Appenzeller
6 cucchiai di panna
3 cucchiai di burro
2 cucchiai di erba cipollina
Sale e pepe

Procedimento:
Tagliare il pane a dadini. Riscaldare il burro e dorare il pane, quindi ridurre la fiamma al minimo e quindi cospargere con il formaggio grattugiato. Girare di tanto in tanto i dadini con la paletta cospargendoli di panna, affinché vengano foderati intorno di formaggio. Salare, pepare, cospargere di erba cipollina e servire.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

SFORMATO DI PANE

Ingredienti:
300 gr pane
250 gr formaggio grasso
4 uova
5 dl di latte

Procedimento:
Tagliare il pane a fettine sottilissime e immergerlo nel latte caldo. Unire pepe e noce moscata. Non appena il pane è inzuppato schiacciarlo bene con una forchetta e amalgamarvi formaggio grattugiato e tuorli d'uovo. Montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente nel composto di pane e formaggio. Trasferite il composto in una pirofila imburrata e infornate a 200° per 25-30 minuti. Sfornate quando si sarà formata una crosta ben dorata.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

FETTINE STUFATE

Ingredienti:
8 fettine di manzo
8 fettine di pancetta
8 fette di pane bianco del giorno prima
1 cucchiaio di senape
3 dl brodo manzo
1 dl panna
2 cucchiai olio
Sale e pepe

Procedimento:
Salare e pepare le fettine, spalmarle con un po' di senape, rosolarle bene nell'olio caldissimo. Sciogliere nel fondo di cottura il brodo e lasciar consumare un po'. Disporre a strati alternati in una pirofila le fettine, la pancetta e il pane. Passare il brodo e versarlo sulle fettine. Coprire la pirofila con un foglio di alluminio e infornare per 20 minuti a 220°. Infine versare la panna sulle fettine stufate e gratinare in forno per altri 10 minuti.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

INVOLTINI VERDI

Ingredienti:
12 foglie di bietole o cavolo
3 dl brodo
30 gr formaggio grattugiato

Per il ripieno:
300 gr pane
1 cipolla tritata finemente
3 cucchiai di burro
Olio, sale e pepe

Procedimento:
Lavare e sbollentare le foglie della bietola. Tagliare il pane a pezzi grossolani e schiacciarlo. Riscaldare il burro, appassirvi le cipolle e unire il pane. Rosolare tutto brevemente. Sbattere le uova con sale, pepe e maggiorana e unirle al composto di pane mescolando bene. Distribuire il ripieno sulle foglie di bietola, arrotolarle e disporle su una pirofila imburrata. Versarvi sopra il brodo, cospargere con formaggio grattugiato e gratinare nel forno a 200° per 20 minuti.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

FRITTATA CON PANE

Ingredienti:
4 fette di pane raffermo
1 ½ dl di latte
4 uova
Formaggio grattugiato
Sale
Peperoncino
2 cucchiai di burro

Procedimento:
Sbriciolare grossolanamente il pane e immergerlo nel latte. Lasciar inzuppare nel latte ed unire uova, formaggio, sale e pepe. Mescolare bene. Riscaldare 1 cucchiaio di burro in una padella e farvi rassodare la metà del composto a fiamma bassa. Con il resto del composto friggere una seconda frittata.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

ROSTI DI PANE ALLA BERNESE

Ingredienti:
300 gr pane bianco del giorno prima
4 uova; 2 dl di latte
Sale e pepe
Noce moscata
3 cucchiai di burro

Procedimento:
Tagliare il pane a listarelle sottili e dorarle da entrambe i lati nel burro. Sbattere le uova, il latte, sale e pepe e noce moscata e versare tutto sul pane. Mettere il coperchio e lasciare rapprendere a fuoco lento. Servire con fettine di mela o composta di mele.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

SCHIACCIATA DI PANE E MELE

Ingredienti:
500 gr pane raffermo
500 gr mele
80 gr zucchero
2,5 dl latte
2 cucchiai di burro
Zucchero alla cannella da cospargere sopra il piatto

Procedimento:
Tagliare il pane a fette sottili e rosolare nel burro caldo. Unire lo zucchero e caramellare leggermente. Amalgamare il latte e le mele grattugiate grossolanamente. Continuare la cottura per 10 minuti continuando a girare. Disporre sui piatti, cospargere con lo zucchero alla cannella e servire con caffè e latte.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TORTA DI ZUCCA

Ingredienti:
5 uova
200 gr zucchero
60 gr pane grattugiato
½ limone
120 gr nocciole
100 gr mandorle
250 gr zucca
20 gr maizena
½ bustina lievito
2 cucchiai di kirsch

Procedimento:
Lavorare bene i tuorli d'uovo con lo zucchero. Aggiungere il pane grattugiato, la scorza del limone, le nocciole e le mandorle tritate, quindi la zucca macinata, la maizena, il lievito ed il kirsch. Lavorare bene unendo gli ingredienti uno alla volta. da ultimo aggiunger egli albumi montati a neve. Versare il composto in una tortiera imburrata e cuocere a 200° per 50 minuti. Se si ha piacere è possibile guarnirla con della glassa.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PEZ E FIGASSA DELLA VALLE ANZASCA

Procedimento:
Caratteristici sono i "pez" della Valle Anzasca, fette di pane nero passate nell'uovo sbattuto e nel latte e poi fritte, oppure il pane farcito con fette di mela, cotto e spolverato di zucchero: la *figassa*.

(Scuola primaria "Milani" di Domodossola)

GNOCCHETTI ALLA CANNELLA

Ingredienti:
6 panini del giorno prima
4 dl latte
4 uova
3 cucchiai di zucchero
3 cucchiai di farina
2-3 cucchiai di pane

Per il vino bollito:
3 dl vino rosso
4-5 cucchiai di zucchero

Procedimento:
Spezzettare i panini ed immergerli nel latte caldo. Mescolare bene, lasciarli inzuppare un po' e strizzarli a fondo. Amalgamare con le uova, la farina e lo zucchero. Se il composto dovesse risultare appiccicoso, aggiungere farina. Formare delle palline e passarle nel pane grattugiato. Dorarle da tutti i lati nel burro spumeggiante. Far sobbollire lo zucchero con il vino e lasciar consumare un po'. Servire il gnocchetto adagiato sul ristretto di vino.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TORTA DI MELE CON PANE RAFFERMO

Ingredienti:
800 gr di mele
150 gr di pane secco
100 gr di zucchero di canna
40 gr di burro
1 cucchiaio di latte
1 cucchiaino di cannella

Procedimento:
Lavate, sbucciate e tagliate a fettine le mele e poi riponetele in una padella e aggiungete la metà dello zucchero e la cannella; Fate cuocere le mele per circa 10 minuti, a coperchio chiuso e intanto grattugiate il pane. Riponete il burro e il latte in una padella, scaldate senza far friggere il burro e poi aggiungete anche il pane grattugiato e l'altra metà dello zucchero. Preriscaldate il forno a 190°C e stendete metà del composto di pane in uno stampo per torte coperto con carta da forno. Aggiungete le mele cotte e poi stendete l'altra metà del composto di pane. Fate cuocere in forno per circa 15-20 minuti ed ecco pronta la vostra deliziosa torta di mele fatta in casa, salutare e anti spreco.

(Cesare Albini, classe IV,
Scuola primaria di Caddo, Crevoladossola)

COMPOSTA DI RABARBARO CON CUBETTI DI PANE

Ingredienti:
1 kg rabarbaro
3 cucchiai zucchero
2 panini
2 cucchiai di burro

Procedimento:
Lavare il rabarbaro, pelarlo e tagliato a piccoli pezzi. Metterlo a cuocere in 2 dl di acqua con lo zucchero fino a che il rabarbaro diventa tenero. Aromatizzare con la cannella. Tagliare a dadini i panini e rosolarli nel burro. Distribuire il pane sulla composta di rabarbaro ancora calda.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

CROSTONI DORATI

Ingredienti:
12 fette di pane del giorno prima
4 uova
2 cucchiai di zucchero
50 gr mandorle macinate
8 cucchiai di latte
6 cucchiai di burro

Procedimento:
Sbattere uova, zucchero e mandorle. Disporre la crema sulle fette di pane e dorarle nel burro spumeggiante. Servirle con della composta di frutta.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

BROWNIES DELLA MAMMA DI ASIA

Ingredienti:
150 gr pane raffermo
150 gr cioccolato
½ bicchiere di latte
100 gr di burro
180 gr di zucchero di canna grezzo
2 uova
80 gr farina
1 cucchiaio di lievito per dolci
1 pizzico di sale

Procedimento:
Mettere il pane in una ciotola e bagnarlo con il latte in modo che si ammorbidisca, quindi spezzettarlo grossolanamente. In un pentolino sciogliere a fiamma bassa il burro con lo zucchero e il cioccolato tagliato a pezzettini. Mescolate sino ad ottenere una crema omogenea. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Incorporate le uova, la farina, il lievito ed un pizzico di sale, il pane spezzettato ed il latte e mescolate. Versate in uno stampo e lasciate in forno per 35 minuti a 180°. Servire non appena si sarà raffreddata.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

BUDINO DELLA NONNA

Ingredienti:
140 gr mollica di pane
Latte freddo
100 gr burro
4 uova
80 gr zucchero
1 presa di sale
1 limone

Procedimento:
Bagnare la mollica resa in briciole con il latte freddo. Inzupparla bene, spremerla e passarla al setaccio. Lavorare bene il burro con i tuorli d'uovo, aggiungere gli albumi montati a neve, mescolare con la mollica ed unire lo zucchero, il sale, la scorza di limone e impastare. Versare in una teglia imburrata e cospargere di pane grattugiato, cuocere a temperatura media per circa 30 minuti.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

BUDINO DI PANE

Ingredienti:
250 gr pane bianco
50 gr burro
6 dl di latte
50 gr nocciole grattugiate
80 gr zucchero
2 cucchiai di uvetta
3 uova
Buccia di un limone

Procedimento:
Grattugiare finemente il pane e versavi sopra il latte bollente. Sbattere a schiuma zucchero, burro e tuorli. Mescolarvi i tuorli, l'uvetta, le nocciole e la buccia del limone. Amalgamarvi il pane grattugiato mescolato con il latte. Montare a neve gli albumi e montarli delicatamente al composto. Trasferire il composto in uno stampo per budino imburrato e spolverizzato con il pane grattugiato. Cuocere a bagnomaria per 45 minuti circa. Servirlo con crema alla vaniglia.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PASTICCIO AL GRATIN

Ingredienti:
10 fette di pane raffermo
Marmellata di arance
Zucchero q.b.
Tuorli
4 dl di latte

Procedimento:
Imburrare 10 fette di pane private della crosta. E spalmarle di marmellata di arance. Imburrare una pirofila, cospargere il fondo e le pareti con una spolverizzata di zucchero e disporre le fette di pane sovrapponendole leggermente. Sbattere 4 tuorli con 60 gr di zucchero e 4 dl di latte, versare il composto sul pane e farlo riposare per 30 minuti. Cospargere la superficie con zucchero di canna e cuocere a 180° per 30-35 minuti.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

PLUMCAKE CACAO E FRUTTA SECCA

Ingredienti:
150 gr pane raffermo
Cacao amaro
2,5 dl di latte
1 uovo
4 cucchiai di zucchero di canna
100 gr mandorle spelate
100 gr frutta disidratata
1 cucchiaio di rum
Burro

Procedimento:
Fare ammorbidire la frutta secca in una ciotola di acqua ed aggiungere il rum. Tritare le mandorle. Mettere il pane in una ciotola capiente, fare intiepidire il latte, versarlo sul pane e non appena inizierà ad ammorbidirsi, mescolarlo spezzettandolo molto grossolanamente. Incorporare 3 cucchiai di zucchero, l'uovo, 2 cucchiai di cacao, le mandorle tritate e la frutta secca sminuzzata. Foderare lo stampo del plumcake, aggiungere il composto livellandolo con il dorso di un cucchiaio. Cospargere la superficie con qualche ricciolo di burro e cuocere a 180° per 30 minuti.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

SCHIACCIATA DI PANE E PRUGNE

Ingredienti:
300 gr pane del giorno prima, meglio se dolce
4 gr prugne
6 cucchiai di zucchero
4 cucchiai di burro
½ cucchiaio di cannella

Procedimento:
Tagliare il pane a fettine sottili e rosolarle nel burro caldo. Dimezzare le prugne, snocciolarle e cospargerle di zucchero. Unirle al pane e cuocere mescolando spesso, fino a far consumare praticamente il sugo. Cospargere con due cucchiai di zucchero mescolato a ½ cucchiaio di cannella e servire.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

COPPETTE PANE E VINO

Ingredienti:
250 gr pane raffermo
7 dl di Dole
100 gr uvetta sultanina
80 gr zucchero
2 cucchiai di sciroppo di sambuco; 1 dl panna
3 cucchiai di burro

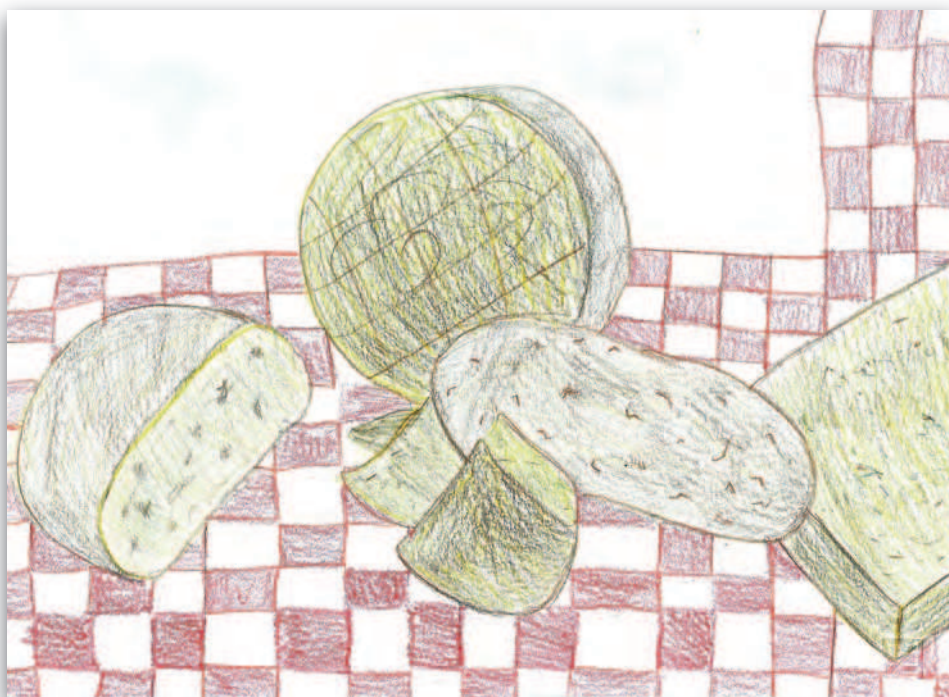
Procedimento:
Tagliare il pane a dadini e lasciarli a mollo per tutta la notte nel Dole. Mettere a mollo anche l'uvetta sultanina nel vino. Lasciar sgocciolare un po' il pane e mescolarlo con la sultanina, lo zucchero e lo sciroppo di sambuco. Riscaldare il burro e riscaldarvi brevemente il composto di pane. Lasciar raffreddare servire in 4 coppette e servire con panna montata.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

FRITTELLE DI PANE AI LAMPONI

Ingredienti:
300 gr pane raffermo
Latte
3 uova
Sale
200 gr di zucchero
Farina
150 gr di lamponi
200 gr di fragole
Olio

Procedimento:
Spezzettare il pane raffermo, metterlo in una ciotola e coprirlo con il latte. Lasciar ammorbidire il tutto. Poi lavoratelo con un cucchiaio di legno ed il frullatore ad immersione. Unite zucchero, uova e farina in quantità sufficiente da formare un impasto morbido ed omogeneo. Lavare e pulire i frutti, scolarli e unirli all'impasto mescolando con delicatezza. Far scaldare in una padella a bordo alto l'olio. Prelevare con un cucchiaio delle piccole palline dell'impasto, versarle nella padella e friggerle da entrambi i lati.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

Disegno delle Classi II A e B, Scuola primaria "Milani" di Domodossola,

TORTA DI PANE DELLA VALLE ANTIGORIO

Procedimento:
Si prende il pane avanzato e lo si mette nel latte ad ammollare. Dopo qualche ora si mescola in impasto con noci, zucchero, uvetta, mele e amaretti. Si sistema l'impasto in una teglia e si mette in forno a 150° per 1.30 h.

Curiosità:
La torta di pane fatta con il colostro, ossia con il primo latte delle mucche che avevano appena partorito, era tradizione fosse la cena della Vigilia di Natale.

(Scuola primaria di Premia)

TORTA DI PANE DI COLLORO

Ingredienti:
5 panini
1 litro di latte
4 cucchiai di zucchero
3 uova
100 gr di uvette
Mezza scorza di limone
Amaretti
Un po' di cacao amaro
Mele, se disponibili

Procedimento:
Tagliamo il pane raffermo, lo mettiamo in una ciotola, aggiungiamo il latte fresco al pane, schiacciamo e mescoliamo con le mani, lasciamo riposare l'impasto. Quindi aggiungiamo gli amaretti sbriciolati, le uova, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, le mele tagliate a pezzettini. Ungiamo la teglia con olio d'oliva e versiamo il composto. Mettiamo a cuocere in forno.

(Classe I, Scuola primaria di Premosello Chiovenda)

LA TORTA DI PANE DI MAMMA MORENA

Ingredienti:
400 gr di pane raffermo
300 gr di amaretti
300 ml di latte
100 gr di zucchero
70 gr di cacao amaro
1 uovo
Scorza di limone q.b.
Burro q.b.
Pangrattato q.b.

Procedimento:
Mettere in una ciotola il pane tagliato a pezzi, versare sopra il latte e lasciare in ammollo per 10 minuti. Sbriciolare gli amaretti in un'altra ciotola. trascorsi 10 minuti strizzare il pane con le mani fino a ridurlo in poltiglia. Aggiungere lo zucchero, il cacao, gli amaretti, l'uovo e la scorza di limone. Amalgamare gli ingredienti con un cucchiaio di legno fino a ottenere un impasto omogeneo. Imburrare e spolverare di pangrattato una tortiera. Versare l'impasto e infornare per circa 60 minuti a 180°.

(Matteo Saverio Triolo, classe IV, scuola primaria di Caddo, Crevoladossola)

TORTA DI PANE RICCA

Ingredienti:
1.3 lt di latte
500 gr pane raffermo
1 bicchierino di Grand Marnier
10 amaretti
2 uova; ½ limone
4 cucchiai di cacao
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di noce moscata
1 presa di cannella
2 bustine di zucchero vanigliato
Pinoli, uvetta, mandorle, canditi, noci e fichi secchi a piacere

Procedimento:
Riscaldare il latte, aggiungere il Grand Marnier, poi cacao, zucchero, zucchero vanigliato, sale cannella, noce moscata. Quando è caldo toglierlo dal fuoco e aggiungervi il pane a pezzetti e gli amaretti. Mescolare, lasciare riposare 1 ora e quindi passare al setaccio. Aggiungere poi la scorza del limone, uvetta, pinoli, mandorle, noci, canditi e fichi. Mescolare bene e mettere il composto in una teglia imburrata. Decorare a piacimento con frutta secca e canditi. Mettere in forno a 200° per 10 minuti poi abbassar e il forno a 180° e ultimare la cottura.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TORTA DI PANE ROSIN

Ingredienti:
500 gr pane raffermo
500 lt latte
2 ciambelle; 2 amaretti
100 gr zucchero
1 baccello vaniglia
1 limone; 2 uova
1 bicchierino di grappa nostrana
Latte condensato
Uvetta, cedro candito, noci, nocciole
1 tazzina di caffè ristretto e cioccolato macinato

Procedimento:
Mettere a mollo il pane, il latte, lo zucchero, gli amaretti, la vaniglia, le ciambelle, la scorza del limone grattugiata e lasciar macerare 2 ore. Schiacciare con le mani e mescolare sino ad ottenere una pasta non troppo consistente. Aggiungere all'impasto 2 uova, grappa, latte condensato, uvetta e cedro candito caffè, cacao, cioccolato. Imburrare una teglia, distribuirci sopra la pasta e cuocere in forno preriscaldato a 180°-200°.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TORTA DI PANE ALLA VIGEZZINA DI NONNO ENRICO

Ingredienti:
4-5 panini raffermi
1 litro di latte
2 uova
200 grammi di uva sultanina
15 amaretti sbriciolati
5 cucchiai di zucchero
3 cucchiai di cacao amaro in polvere
½ bicchiere di marsala
Scorza di 1 limone grattugiata
1 manciata di noci tritate

Procedimento:
Lasciare il pane raffermo a mollo nel latte scaldato per 24 ore. Frullare il pane (o schiacciarlo con una forchetta). Aggiungere le uova, il cacao, lo zucchero, gli amaretti, l'uvetta, le noci, il marsala e la scorza di limone. Amalgamare il tutto e versare in una teglia imburrata e infarinata. Mettere in forno caldo a 180° per circa un'ora. A metà cottura forare con una forchetta se dovesse gonfiarsi e spennellare la parte superiore con del burro.

(Anna Barili, classe IV, Scuola primaria di Caddo, Crevoladossola)

TORTA DI PANE VIGEZZINA DELLA MAMMA DI ANDREA

Ingredienti:
1 lt di latte
500 gr pane raffermo
4 uova
4 amaretti
Uva sultanina a piacere
Scorza di 2 limoni
1 bustina di vaniglia
350 gr di zucchero
Cannella
Pinoli

Procedimento:
Rompere il pane a pezzi piccoli e metterlo in una zuppiera capace unendo tutti gli ingredienti ad esclusione del latte, delle uova, della cannella e di una parte di pinoli. Bollite il latte e versatelo sul pane, fatelo raffreddare ed unite le uova intere sbattute, lavorate il tutto finché non sarà ben amalgamato. Versare il composto in una tortiera imburrata, mettete sopra dei fiocchetti di burro, spolverate con la cannella, e ricoprite con i pinoli. A questo punto mettete la teglia in forno a temperatura media per circa 2 ore, abbassando la temperatura a metà cottura. A cottura ultimata la torta dovrà essere ben dorata. Fatela raffreddare a temperatura ambiente nella sua tortiera, estraetela e… buon appetito.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TORTA DI PANE NERO

Ingredienti:
300 gr di pane nero
2 Bustine di vanillina
100 cl di latte
2 uova
4 cucchiai di miele
10 noci
2 cucchiaini di cannella
2 mele (o frutta di stagione),
4 cucchiai di farina integrale
4 cucchiai di panna
1 pizzico di sale
Burro

Procedimento:
Spezzettare il pane ed immergerlo nel latte e vaniglia per circa dodici ore. Al termine dell'ammollo renderlo omogeneo e lasciarlo in un recipiente. Montare a neve i due albumi, aggiungere i due tuorli, rendere il tutto cremoso, quasi compatto. Sbucciare le mele, tagliarle a pezzetti piccoli e sottili. Sgusciare le noci e spezzettarle, unire le mele, il miele e la cannella. Unire il pane 1 pizzico di sale, la panna, il composto con le mele e amalgamare bene il tutto. Se l'impasto è troppo morbido aggiungere un poco di farina; unire lentamente le uova miscelando per ottenere un impasto omogeneo. Trasferire il tutto in una teglia imburrata, infornare a circa 180/200 gradi e cuocere per un'ora circa.

(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

TORTA DI PANE TUTTITA

Ingredienti:
400 gr pane raffermo
100 gr amaretti ticinesi
1 lt latte; 2 uova
Presa di sale
7 cucchiai di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
2 cucchiai di cacao
150 gr uva sultanina
50 gr frutta candita
50 gr pinoli; 1 limone
1 presa di cannella
1 bicchierino di grappa

Procedimento:
Tagliare il pane a pezzetti, aggiungere gli amaretti, lasciar macerare nel latte bollente sino a ridurre tutto in poltiglia. Rimescolando unire tutti gli altri ingredienti ad eccezione dei pinoli. Quando il tutto è ben amalgamato lasciare riposare al fresco per 8 ore. Imburrare una tortiera dal fondo apribile, cospargerla di pane grattugiato ed aggiungere l'intero impasto. Decorare la superficie con pinoli. Preriscaldare il forno al massimo per 15 minuti, infornare per 10 minuti a questa temperatura, poi cuocere per 2 ½ ore a 180°-200°.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TORTA DI PANE E CIOCCOLATO

Ingredienti:
350 gr pane raffermo
½ lt latte; 100 gr cioccolato fondente per la copertura; 50 gr uva passa; 50 gr pinoli
50 gr ciliegine candite
2 uova; burro
30 gr lievito di birra
Pane grattugiato

Procedimento:
Spezzettare il pane raffermo in una terrina, versare sopra il latte caldo e farlo ammorbidire per 15 minuti. Strizzatelo un po' e passatelo al setaccio per ottenere un composto liscio, grattugiate il cioccolato da copertura e unitelo al pane. Mescolate bene, aggiungete la frutta secca. Incorporate infine le uova e il lievito. Ungete uno stampo con il burro, versatevi il composto e cuocete a 180° per 40 minuti circa.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TORTA DI PANE TICINESE

Ingredienti:
500 gr pane raffermo
1 lt latte, buccia di limone;
200 gr zucchero; 4 uova;
200 gr uvetta; 50 gr pinoli;
30 gr cedro candito;
1 cucchiaio di cannella;
30 gr burro; 50 gr mandorle;
6 amaretti; 5 gr cacao;
2 bustine zucchero vanigliato;
1 pizzico di sale

Procedimento:
Versare il latte bollente sul pane raffermo sminuzzato. Rimestare bene ed aggiungere le uova. Unire poi tutti gli altri ingredienti e mescolare ancora. Versare il tutto in una teglia ben imburrata, cosparsa di pane grattugiato e pezzetti di burro. Cuocere in forno a 180°-200° per 60 minuti.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TORTA DI PANE DELLA NONNA DI CAMILLA

Ingredienti:
300 gr pane raffermo
400 gr latte intero
100 gr uva passa; 50 gr noci;
20 gr canditi; 100 gr burro;
1 mela; 30 gr pinoli;
Scorza di limone grattugiata;
2 uova; 1 cucchiaio di cacao
50 gr biscotti secchi
50 gr amaretti; 20 gr zucchero
200 gr cioccolato fondente

Procedimento:
Ammollate il pane per 5 minuti nel latte tiepido e lavoratelo con le mani fino a quando otterrete una consistenza sufficientemente morbida. Aggiungete al pane ammollato tutti gli altri ingredienti, quindi amalgamate nuovamente fino ad ottenere un composto omogeneo. Disponetelo in una tortiera a bordo alto (possibilmente con la cerniera) e cuocete per 50 minuti a 180°.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TORTA DI PANE DELLA NONNA DI SARA

Ingredienti:
400 gr pane raffermo
400 gr latte intero
100 gr uva passa
100 gr burro
30 gr pane grattato
100 gr farina 00
50 gr pinoli
Scorza di limone grattugiata
1 uovo
Acqua quanto basta

Procedimento:
Mettere in ammollo il pane nel latte. Metter in ammollo l'uva passa per 10 minuti. Nel frattempo grattugiare la buccia del limone. Imburrare una tortiera. A questo punto, strizzare bene la mollica del pane, unire lo zucchero, l'uovo, il burro ammorbidito e mescolare bene con un cucchiaio di legno. Ottenuto un impasto omogeneo, aggiungere l'uvetta. Infine aggiungere la farina setacciata. Mescolare bene fino ad ottenere un composto compatto che trasferirete nella tortiera imburrata e infarinata, stendendolo bene con un cucchiaio. Infornare e cuocere a 180° per circa 40 minuti.

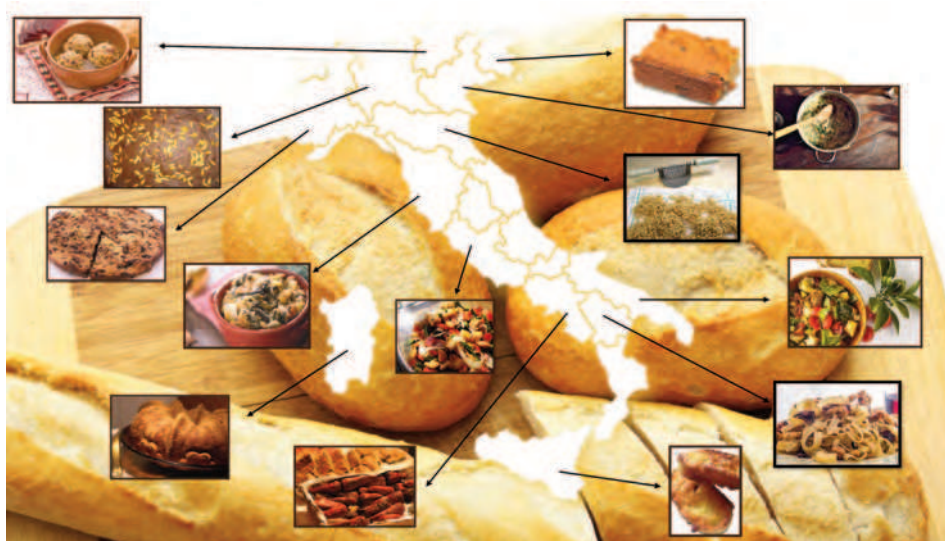
(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

TURTA DI MOSCH

Ingredienti:
750 gr pane raffermo
1.5 lt di brodo
3 cucchiai di cacao
1 fetta di cedro
3 uova
1 bustina di canditi
1 busta di uva sultanina
1 busta di pinoli
1 limone; 5 noci
2 hg di amaretti
1 bicchierino di kirsch
Zucchero vanigliato
5 cucchiai di zucchero
2 cucchiaini di lievito

Procedimento:
Mettere a mollo per una notte il pane sminuzzato, nel brodo con un dado, una noce di burro e della cannella. Amalgamare il tutto con il cacao, il cedro e le uova sbattute, i canditi, l'uvetta il succo del limone e la scorza tagliata a pezzi, le noci tritare finemente gli amaretti sminuzzati, lo zucchero vanigliato e il lievito. Mescolare bene con le mani, aggiungere il kirsch e lasciare riposare per un quarto d'ora. Quindi rovesciare il tutto in una teglia imburrata cosparsa di pane grattugiato. Pennellare la superficie della torta con un tuorlo d'uovo, cospargere sopra i pinoli ed infine aggiungere dei ciuffetti di burro. Mettere in forno e lasciar cuocere 1 ora a temperatura media.

(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

Tutte le ricette di questo capitolo sono state raccolta dalla classe II B, Scuola media di Cannobio, Istituto Comprensivo di Cannobio, Cannero e Valle Cannobina, a loro si deve anche la cartina introduttiva.

TORTA DI PANE RAFFERMO - PIEMONTE

Questo prodotto storicamente è nato per l'esigenza di non sprecare il pane avanzato, anche per poter preparare dolci veloci che potessero essere cotti nei forni delle stufe a legna senza che fosse necessaria un'alta temperatura, come quella dei veri forni. Si narra che i pastori creassero questa torta con i pezzi di pane rimasti in casa e altri avanzi di frutta prima di lasciare gli alpeggi e scendere a valle per la stagione invernale (ben 14 varianti di questa torta sono raccolte nelle pagine 131-136 di questo ricettario).

TORTA PAESANA O TURTA DE MICHELAC - BRIANZA - LOMBARDIA

Per questo dolce brianzolo a base di pane vecchio ("mica") ammollato nel latte ("lacc") servono cacao, pinoli e amaretti.
Si tratta di una preparazione analoga alle torte di pane raffermo piemontesi, diffuse in realtà in molte vallate alpine.

CANEDERLI (O KNÖDEL) - TRENTINO

Piatto tipico tirolese e di tutto il Trentino, si trovano anche in Veneto e Friuli. Grossi gnocchi a base di pane raffermo declinabili in decine di varianti: speck, formaggio, fegato, spinaci. Si servono in brodo, affogati nel burro fuso o nel sugo, e ne bastano un paio per cancellare la depressione. Anche in versione dolce.

PANA' (PANADA O PANCOTTO) - VENETO

In questa zuppa di umili origini il pane raffermo deve "pippare" nel brodo fino a disfarsi. Non possono mancare croste di formaggio Grana e un pezzo di burro per condire. C'è anche chi, alla fine, infila un uovo, dovesse mancare qualcosa.

PINZA - VENETO E FRIULI

È un dolce non proprio leggero a base di pane vecchio, fichi secchi, uvetta e noci, cotto per ore nel forno a legna. La merenda che vale un pasto. Anche perché l'abbinamento con un bicchierino di grappa è obbligatorio.

I PASSATELLI - EMILIA ROMAGNA

I passatelli sono un piatto tradizionale dell'Emilia Romagna a base di pane raffermo, molto diffuso anche nelle Marche. Si tratta di una minestra originaria della provincia di Pesaro e Urbino tanto che spesso sono indicati nei menu delle trattorie tipiche con il nome di Minestra Romagnola.

RIBOLLITA - TOSCANA

La ribollita è la tipica zuppa toscana a base di pane raffermo e verdure che si distingue dalla minestra di pane poiché, come suggerisce il nome, si riscalda almeno due volte.
Le origine di questa pietanza risalgono al medioevo quando i nobili erano soliti consumare le loro pietanze dentro a dei pani detti "mense".

PANZANELLA - LAZIO

La base di pane raffermo non cambia, come il condimento di pomodoro fresco, basilico, cipolla, aceto, sale, pepe e olio extravergine in quantità generosa. Torna buona in vista del grande caldo.

PEPERONI MBUTTONATI - CAMPANIA

Con mollica di pane, olive nere, capperi e acciughe si imbottiscono i peperoni che si friggono in olio bollente.

PASTA MOLLICATA - BASILICATA

La mollica fritta nell'olio buono e spolverata sulla pasta crea piatti principeschi con un budget ridicolo. Nella ricetta anche capperi, olive, acciughe aglio e peperoncino.

CIALLEDDA - PUGLIA

Sia in versione calda che fredda, questa zuppa di pane cotto è coadiuvata da verdure che variano a seconda delle zone: rucola, cicoria, pomodori freschi o secchi, o ancora patate. Fondamentali il pane di Altamura e l'olio extravergine.

PANE FRITTO CON L' UOVO - SICILIA

Altro metodo per riciclare il pane raffermo è la ricetta del "pane frittu cu l'ova", semplicissimo da fare e molto economico. Oltre al pane raffermo da tagliare a fette, non serve altro che del latte, in cui immergere le fette di pane ed un composto di uova, parmigiano, prezzemolo tritato, sale e pepe nero, in cui insaporire le fette prima di friggerle in olio ben caldo.

DRUCI DE PANI - SARDEGNA

Ancora un dolce di pane arricchito dai tipici ingredienti della regione di provenienza, tipo miele e marmellata di corbezzolo.

Nella storia dell'uomo il pane ha sempre avuto un ruolo di primo piano ed è diventato sinonimo di cibo, vita e benessere, dalla nascita fino alla morte. Non avere pane significa ancora oggi avere fame, essere in difficoltà, essere povero. Il pane in tutto il mondo Occidentale è simbolo di vita. Perché è cibo che nutre, memoria antica di sopravvivenza alle carestie. Il pane…non si butta perché è simbolo di tutto ciò che permane nella trasformazione e che dunque non va sprecato, ma trasmesso e condiviso.

(Classe II B, Scuola media di Cannobio)

Le ricette sono state raccolte dalla classe II B della Scuola media di Cannobio, tranne dove diversamente indicato.

SKORDALIA - GRECIA

Aglio abbondantissimo, olio di oliva, pane raffermo ammollato nel latte, patate lesse e noci danno vita a una salsa densa tipica della Macedonia. Accompagna in modo egregio legumi, verdure e pesce, specialmente fritto. È consigliato il consumo in coppia.

Ingredienti:

½ tazza d'olio extravergine d'oliva
5-6 spicchi d'aglio
Mollica di 5 fette di pane (un vero pane rustico e casereccio)
Poco aceto di vino bianco
Sale q.b.

Procedimento:

Pulire l'aglio e lasciarlo nell'aceto per 5 ore circa. Inumidire il pane con poca acqua, strizzarlo molto bene e aggiungere l'aglio tagliato finemente. Versare 2-3 cucchiaiate di aceto, un pizzico di sale e sbattere il composto aggiungendo l'olio a filo. Se la crema risulta troppo densa aggiungere un goccio di acqua. Servire la skordalià in un piatto piano decorando con olive nere.

(Classi II A e B, Scuola primaria "Milani" di Domodossola)

PAIN PERDU - FRANCIA

Con il pane raffermo, che altrimenti andrebbe, appunto, perdu, i francesi fanno un dolce squisito: fette di pane raffermo intinte in uno sbattutino e fritte nel burro.

Ingredienti:
Pane raffermo
3 uova
3 cucchiai di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
500 ml di latte
Burro

Procedimento:
Sbattere le uova con lo zucchero e aggiungere il latte. Tagliare le fette di pane (circa 1,5 cm di spessore) e immergerle nel composto preparato precedentemente. Lasciare per qualche secondo affinché il pane sia ben inzuppato. Sciogliere una noce di burro in una padella antiaderente e cuocere le fette di pane per circa 5 minuti. Poi girare le fette e continuare la cottura per altri 3 minuti.
(Classi II A e B, Scuola primaria "Milani" di Domodossola)

MIGAS - SPAGNA

Era la colazione dei pastori in Estremadura, il pane veniva bagnato con caffelatte o acquavite usate in alternativa peperoni, pancetta affumicata o salsiccia piccante, aglio e pezzetti di pane raffermo, fritti nell'olio.

KVAS - RUSSIA

In Russia, col pane raffermo di segale, fanno una bevanda alcolica, frutto della fermentazione in acqua di una miscela di frutta, linfa di betulla e pane con i cereali.

CARBONNADES À LA FLAMANDE - BELGIO

La carbonade flamande è un piatto tradizionale belga composto da uno spezzatino di manzo stufato e cipolla, bagnato con la birra, condito con timo e alloro e fette di pane raffermo ricoperte di senape.

BREAD AND BUTTER PUDDING - IRLANDA

Dolce strepitoso, ipercalorico e molto semplice da preparare: fette di pane imburrate e coperte di marmellata di arance adagiate in una teglia e ricoperte di uova sbattute con latte e zucchero. Il forno regala una crosticina invitante e una consistenza morbida.

Ingredienti:
Pane in cassetta (bianco, ai cereali o integrale)
Burro
Latte
Zucchero, uova
Noce moscata q.b.
Confettura di albicocche o di arance

Procedimento:
Spalmare le fette di pane con il burro ammorbidito. Tagliare in 4 spicchi triangolari, seguendo le diagonali. Disporre i triangolini di pane in una teglia da forno, secondo uno schema da pelle di pesce. Mescolare lo zucchero e le uova, affinché si ottenga un composto cremoso. Mettere a bollire il latte e unire al composto. Versare il mix sulle fette di pane, bagnandole interamente. Spolverare un po' di cannella e di noce moscata grattugiata sulla teglia. Mettere in forno già caldo a 175° per 30 minuti e fare intiepidire. Mettere a scaldare qualche cucchiaio di confettura di marmellata e allungare con un po' d'acqua, arrivando a bollore e versare sul dolce tiepido.

(Classi II A e B, Scuola primaria "Milani" di Domodossola)

SEMMELKNODEL - GERMANIA

Bisogna usare il pane raffermo per fare degli gnocchi di pane, ammorbidendolo con del latte e aggiungendo un uovo, delle cipolle soffritte, prezzemolo, sale e pepe, e lessandoli in acqua salata.

GULASCH PRAGHESE - REPUBBLICA CECA

Il gulasch boemo o praghese, che potete gustare a Praga in quasi tutti i ristoranti di cucina tipica e nelle birrerie più autentiche, viene cotto tanto finché, asciugandosi, diviene una specie di spezzatino, nel caso boemo accompagnato dagli gnocchi di pane tipici di Praga, conosciuti localmente come knedliky.

PASTICCIO DI ARINGHE - FINLANDIA

Il pasticcio di aringhe è una ricetta finlandese, ottimo modo per utilizzare il pane raffermo in maniera originale e gustosa.

TORTA DI MELE - DANIMARCA

La torta di mele alla danese viene preparata con mele sbucciate e tagliate a pezzetti, uva passa e nocciole macinate che saranno unite ad un composto di pane, uova e zucchero che verrà poi versato in uno stampo imburrato per la cottura finale al forno.

SCHIITERBIIGI ZURIGHESE - SVIZZERA

Ingredienti:
250 gr pane bianco raffermo
2,5 dl latte
2 cucchiai di zucchero
2 uova
Cannella q.b.
Olio

Procedimento:
Tagliare via la crosta del pane e ridurre il pane a listarelle. Disporle in una grossa ciotola. Amalgamare latte, zucchero e cannella e versare il composto sul pane. Lasciar inzuppare per 10 minuti. Sbattere le uova e passarvi le listarelle di pane. Quindi soffriggerle in olio bollente. Servirle con crema alla vaniglia.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

MALAKOFFS GINEVRINI - SVIZZERA

Ingredienti:
8 fette di pane bianco del giorno prima
500 gr di gruviera
2 cucchiai di farina
2 uova
Sale pepe
Olio per friggere

Procedimento:
ricavare dalle fette di pane 8 dischetti. Mescolare bene il formaggio con la farina e le uova. Distribuire il composto di formaggio a cupola sui dischetti di pane e friggerli nella friggitrice a 180°. Lasciarli sgocciolare e servire con sottaceti.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

RAMEQUIN - SVIZZERA

Ingredienti:
4 uova
500 gr crema
120 gr formaggio grattugiato Emmental
Sale e pepe
Fette di pane raffermo

Procedimento:
Mescolare i tuorli d'uovo con la panna. Aggiungere l formaggio, il sale e i bianchi dell'uovo montati a neve. Far friggere fino a doratura 4-5 fette di pane raffermo nel burro caldo, disporle in una teglia, versarvi sopra la crema ottenuta e cuocere nel forno fino a doratura.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

RAMEQUIN FRIBURGHESE - SVIZZERA

Ingredienti:
6 fette di pane bianco del giorno prima
250 gr di Gruviera
2 dl latte; 2 dl panna
4 uova; sale e pepe

Procedimento:
Ungere con il burro una pirofila e distribuire in modo alternato pane e formaggio. Sbattere uova, latte e panna, salare e pepare e distribuire il composto sullo sformato. Infornare per 30 minuti a 220° nella parte più bassa del forno.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

MIJEULE GIURASSIANO - SVIZZERA

Ingredienti:
600 gr ciliege
4 fette di pane bianco del giorno prima
2 uova
3 dl latte
4 cucchiai zucchero
1 cucchiaio lievito
2 cucchiai di farina
60 gr burro
2 cucchiai di zucchero

Procedimento:
Preriscaldare il latte e versarlo sul pane spezzato. Lasciar inzuppare un po' e mescolare bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Sbattere a schiuma le uova con lo zucchero e poi aggiungere il burro fuso. Incorporarvi il composto di pane, farina e lievito. Mescolare bene. Trasferire l'impasto in una pirofila imburrata distribuirvi sopra le ciliege e cospargerle con lo zucchero. Infornare per 40 minuti a 200°.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

ZURI-TRIÄTSCHNITTEN - SVIZZERA

Ingredienti:
12 fette di pane raffermo
2-3 albumi
Miscela speziata
1 cucchiaio di chiodi di garofano, anice, noce moscata e cannella
2 cucchiai di polvere di legno di sandalo
200 gr zucchero a velo
Vino alla cannella
½ dl vino rosso
1 limone
½ bastoncino di cannella
60 gr zucchero

Procedimento:
Sbattere gli albumi con 2 cucchiai di acqua. Disporre le fette di pane sulla placca del forno e spennellarle con l'uovo sbattuto. Cospargere con la miscela speziata e cuocere nel forno a 160° per 10-15 minuti, fino a che non si sarà formata la crosta. Lasciar raffreddare e ripetere il procedimento sull'altro lato del pane. Conservare le fette di pane in un barattolo fino al momento di utilizzarle. Preparate il vino alla cannella.: riscaldate 2 cucchiai di succo di limone e la buccia grattugiata con il vino, lo zucchero e la cannella. Rimettete a bollire e poi lasciar raffreddare. Togliere il bastoncino di cannella e conservare il vino in una bottiglia a chiusura ermetica sino al momento di utilizzarlo. Disporre le fette di pane in un piatto, condirle con il vino caldo e buon appetito.

(Classe II, Scuola primaria di Vignone)

SFERIA - ALGERIA

Ingredienti:
250 gr. di pane raffermo
6 cucchiai di latte
1 uovo
100 gr. di formaggio
Cannella
Sale
1 cucchiaio di acqua fiori d'arancio
Succo di limone
Prezzemolo

Procedimento:
Tagliare il pane e privarlo della crosta. Dividete il pane a pezzetti di media dimensione e riponetelo in una ciotola abbastanza ampia, con il latte, l'acqua di fiori d'arancio e il succo di limone, lasciate il tutto in ammollo fino a quando la mollica non risulterà morbida. Terminata questa prima operazione, impastate con le mani fino a creare una poltiglia, sbattete l'uovo e unitelo al composto, sempre impastando. Incorporate quindi il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato, la cannella e il sale. Formate delle palline e mettetele nel forno caldo a 200° per circa 20 minuti. Le polpette possono in alternativa essere fritte, dopo essere state impanate con il pane grattugiato.

(Classi II A e B, Scuola primaria "Milani" di Domodossola)